

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Liberec 2009

Lucie Francová

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Pedagogiky a psychologie

Studijní program: Vychovatelství

**Studijní obor
(kombinace):** Pedagogika volného času

**ZPĚV A JEHO POZITIVNÍ A NEGATIVNÍ VLIV
NA ČLOVĚKA**

**SINGING AND ITS POSITIVE AND NEGATIVE
INFLUENCE ON A PERSON**

Bakalářská práce: 08-FP-KPP-2

Autor:

Lucie FRANCOVÁ (Nová)

Podpis:

.....

Adresa:

Liberecká 601

463 34, Hrádek nad Nisou

Vedoucí práce: Zuzana Bubeníčková, Mgr

Konzultant:

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
60	0	3	0	13	0

V Liberci dne: 7.12. 2009

Prohlášení

Byl(a) jsem seznámen(a) s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval(a) samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

V Liberci dne: 07.12.2009

Lucie Francová

.....

Poděkování

Děkuji všem, bez nichž bych nikdy svoji práci nedokončila. Dík náleží mému muži za psychickou podporu a pomoc. Ráda bych poděkovala vedoucí mé práce Zuzaně Bubeníčkové, Mgr za odborné rady, trpělivost a za čas, který mi věnovala nejen při konzultacích. Mé poděkování patří také všem respondentům rozhovorů, se kterými jsem komunikovala a získala od nich potřebné informace.

Resumé

Zpěv a jeho pozitivní a negativní vliv na člověka

Závěrečná práce se zabývá celkovým pohledem na správný zpěv s využitím teoretické části o dechu, hlase a výslovnosti. Vymezuje se pojem hudebnost, hudba v každodenním životě, ale i muzikoterapie. Ve druhé části jsou uvedeny rozhovory s jedinci různých věkových kategorií a s odlišnými postoji ke zpívání. Cílem práce je zmapování účinků zpěvu, jeho pozitivních a negativních vlivů na člověka s propojením hudby v každodenním životě.

Klíčová slova: zpěv, hudba, hudebnost, muzikoterapie, rozhovory, pozitivní a negativní vliv.

Summary

Singing and its positive and negative influence on a person

This thesis deals with the general view of a correct singing taking into account theory on breath, voice and pronunciation. It defines the terms of musicality, music in everyday's life but also musicotherapy. In the second part, dialogues with individuals from different age groups and of various attitudes towards singing are presented. The aim of the work is to map the effects of singing, its positive and negative influence on a person and the linkage between music and everyday's life.

Key words: singing, music, musicality, musicotherapy, dialogues, positive and negative influence.

Die Zusammenfassung

Der Gesang und seine positive und negative Wirkung an den Menschen

Meine Abschlussarbeit beschäftigt sich mit dem allgemeinen Blick an den richtigen Gesang mit der Ausnutzung des theoretischen Teil über dem Atem, die Stimme und die Aussprache. Es wird hier der Begriff der Musikalität, der Musik im allgemeinen Leben, aber auch die Musikotherapie betont. In dem zweiten Teil der Arbeit werden verschiedene Gespräche mit den Einzelpersönlichkeiten verschiedener Altersgruppen und mit verschiedenen Haltungen zum Singen angeführt. Das Ziel dieser Arbeit ist die Beschreibung der Wirkungen des Gesangs, seine positive und negative Einwirkung an den Menschen mit der Verbindung der Musik in dem alltäglichen Leben.

Die Schlüsselwörter: Gesang, Musik, Musikalität, Musikotherapie, Gespräche, positive und negative Wirkung.

Obsah

Úvod	11
1 Základy zpěvu a zpěvnosti	13
1.1 Význam, cíle a úkoly	13
1.2 Lidský hlas	13
1.3 Dechové ústrojí a jeho funkce	14
1.3.1 Dýchací cesty	14
1.3.2 Dechová výbava jedince	15
1.3.3 Funkce dechového ústrojí a jeho typy	15
1.4 Hlasové ústrojí a jeho funkce	16
1.4.1 Hlasové ústrojí jako orgán	16
1.4.2 Vznik hlasu	18
1.4.3 Základní vlastnosti hlasu a jeho funkce	18
1.4.4 Péče o hlas	19
1.5 Artikulační ústrojí a jeho funkce	19
1.5.1 Složení artikulačního ústrojí a jeho uložení	19
1.5.1.1 Dutina hrdelní	20
1.5.1.2 Dutina nosní (nazální)	20
1.5.1.3 Dutina ústní	20
1.5.2 Aktivní mluvní (artikulační) orgány	21
1.5.3 Funkce artikulačního ústrojí	21
1.6 Základy sluchového vnímání	22
1.6.1 Struktura sluchového systému	22
1.6.2 Vnímání zvuku	22
2 Hudební talent a vliv hudební výchovy	24
2.1 Schopnosti a vlohy	24
2.2 Vývoj hudebnosti a její dědičnost	24
2.3 Pozitivní a negativní účinek hudební výchovy	25
3 Muzikoterapie	27
3.1 Počátky vzniku muzikoterapie	27
3.2 Muzikoterapie a její současná podoba	28
3.3 Cíle muzikoterapie	28
3.4 Ukázka z hodiny muzikoterapie na Univerzitě třetího věku	29
4 Zpěv a jeho pozitivní a negativní vliv na člověka	30
4.1 Působení hudby na člověka	30
4.1.1 Emoce jako prostředek vyjádření	30
4.1.2 Vyjádření emocí v hudbě i mimo ni	30
4.2 Vliv hudby a zpěvu na jedince	31
4.3 Souvislost mezi emocionálním výrazem řeči a hudby	32
4.4 Silný hudební prožitek a jeho vliv na člověka	32
4.5 Tréma	33
4.6 Positivní vliv poslechu hudby na člověka	34

5	Hudba v každodenním životě	35
5.1	Zvuky a hluk kolem nás	35
5.1.1	Zvuky jako součást přírody	36
5.1.2	Zvuky v každodenním životě a jejich vliv na člověka	36
5.2	Citlivost na zvuky kolem nás	37
5.3	Hudba jako zvuková kulisa	37
5.3.1	Působí zvuková kulisa pozitivně nebo negativně?	38
5.3.2	Druh hudby ve zvukové kulise	39
5.3.3	Vlastní zpěv jako zvuková kulisa a jeho vliv na člověka	39
6	Průzkum formou rozhovoru	41
6.1	Cíle rozhovoru	41
6.2	Otázky k rozhovoru	41
6.2.1	Část A: Zpěv u dětí předškolního věku	42
6.2.2	Část B: Zpěv dětí mladšího školního věku	43
6.2.3	Zpěv dětí staršího školního věku	44
6.2.4	Část C: Zpěv dospělého	46
6.2.5	Část D: Zpěv v hudebních seskupeních	49
6.2.6	Část E: Zpěv ve sboru	50
7	Zpracování rozhovoru	51
7.1	Výsledky průzkumu formou rozhovorů	51
7.1.1	Část A: Zpěv u dětí předškolního věku	51
7.1.2	Část B: Zpěv dětí mladšího školního věku	52
7.1.3	Část C: Zpěv dospělého	54
7.1.4	Část D: Zpěv v hudebních seskupeních	55
7.1.5	Část E: Zpěv ve sboru	56
7.2	Negativa ve zpívání u lidí s pozitivním vztahem ke zpěvu	57
	Závěr	58
	Seznam pramenů	59
	Použité odkazy	60

Seznam obrázků:

Obrázek 1:	Schéma hlasivek (dle Linder 1967)	17
Obrázek 2:	Aktivní mluvní orgány (dle Hála, 1960)	21
Obrázek 3:	Ucho (Biologie člověka pro gymnázia, 2000)	22

Seznam použitých zkratk a symbolů

aj.	–	a jiné
MŠ	–	Mateřská škola
Např.	-	Například
tj.	–	to je
tzn.	–	to znamená
tzv.	-	takzvaný
ZŠ	–	Základní škola

Úvod

Vybrala jsem si práci, která se týká zpěvu a jeho pozitivního a negativního vlivu na člověka, protože já sama mám pozitivní vztah k hudbě a zajímalo mě, jak to vidí ostatní.

Vzhledem k tomu, že toto téma je velice specifické, svou pozornost zaměřím zejména na zpěv jako takový z hlediska hlasové výchovy a také na hudebnost, která se zpěvem úzce souvisí. Částečně se budu věnovat i muzikoterapii a s ní souvisejícími hrami se zpěvem a také poznatky z vybrané muzikoterapeutické hodiny. Nedílnou součástí práce bude průzkum formou rozhovorů s vybranými jedinci a jejich následné zpracování.

Předpokladem práce je získání širšího náhledu na tuto disciplínu s možností prozkoumání vlivu zpěvu na různé jedince v odlišných věkových kategoriích, kteří se mu věnují. Cílem této práce je podání celkového pohledu na správný zpěv s využitím teoretické části o dechu, hlase a výslovnosti, s přihlédnutím k pozitivům a negativům v souvislosti s muzikoterapií.

Práce bude rozdělena do sedmi základních částí z nichž se každá bude věnovat jednomu okruhu, který bude dále rozdělen a vysvětlen.

V první části se ve stručnosti pokusím uvést a vysvětlit základy zpěvu a zpěvnosti, jejich význam, cíle a úkoly. S touto problematikou souvisí i dechové, hlasové a artikulační ústrojí a také základy sluchového vnímání, jenž budou uvedeny.

Druhou část, která se bude týkat hudebního talentu a vlivu hudební výchovy, bych ráda doplnila o vlastní zkušenosti, které jsem doposud získala. Osvojíme si rozdíl mezi schopnostmi a dovednostmi a zapojíme je do naší problematiky, které se budu věnovat.

Ve třetí části se částečně zaměřím na muzikoterapii a hry se zpěvem, protože i ta má důležitý vliv na vnímání zpěvu a hudby na člověkem.

Čtvrtá část se bude zabývat zpíváním a jeho pozitivním a negativním vlivem na člověka v souvislosti s vnímáním hudby a s hudbou v každodenním životě.

Pátá část se bude zabývat hudbou a zvuky, které obklopují každého žijícího tvora na zemi.

Šestá a sedmá část, ty nejdůležitější, budou vycházet z průzkumu formou rozhovorů. Pokusím se v nich shrnout všechna získaná fakta a zmapovat tak pozitivní a negativní vlivy na člověka z hlediska poslechu hudby a zpívání. Celá tato část bude doplněna o samotné rozhovory s dotazovanými různých věkových kategorií.

Základní podklady k práci jsem získala z rozhovorů s vybranými jedinci na předem připravené otázky, dále pak z vybrané literatury týkající se zpěvu, hudby a hudebnosti, muzikoterapie a jiné doporučené či zvolené literatury.

1 Základy zpěvu a zpěvnosti

1.1 Význam, cíle a úkoly

„Zpěv jako takový je součástí kulturního života národa a hlasová výchova cílevědomě a na základě promyšleného metodického postupu usiluje o jeho rozvoj.“¹ Existují ovšem i povolání, kde má práce s hlasem ještě zvláštní důležitost. Takovými povoláními jsou například zpěváci, hlasatelé, učitelé aj.

Pro každé z těchto uvedených povolání má hlasová kultivovanost specifický význam, zejména s přihlédnutím ke specializaci v jednotlivých povoláních. Například pro učitele má technika hlasu nejen význam obecný, jako pro každého z nás, ale také kultivuje jeho hlas mluvní a tím mu dává i metodické základy pro jeho samotnou pedagogickou práci. Učitelův zpěvní i mluvní projev je pro žáky určitým vzorem nápodoby, proto musí být z hlediska hlasotvorných funkcí a z estetického hlediska nezávadný.

Protože je v této práci důležité zaměřit se zejména na hlas zpěvní, což už vyplývá i ze samotného názvu „Zpěv a jeho pozitivní a negativní vliv na člověka“, k tomu, abychom se dostali k samotné problematice, se nejprve musíme zmínit o základech hlasové výchovy a co je vlastně lidský hlas.

Cílem hlasové průpravy je položit takové technické základy zpěvu i mluvení, aby se neničilo hlasové ústrojí, aby se zpěvák při zpěvu cítil dobře, aby netrpěl obavami z „těžkých míst“ a mohl se plně věnovat obsahu písně, aby po estetické stránce byl zpěv bez závad nejen vzhledem k těm, kteří mu naslouchají, a aby byly vytvořeny spolehlivé základy pro práci s hlasem.

1.2 Lidský hlas

Řeč je artikulovaný, nejčastější zvukový projev člověka, a také úmyslně vytvořená soustava značek, která slouží především ke komunikaci.

Jazyk je nástroj, který lidé používají pro vyjádření svých představ reality a pro jejich následné sdělení jiným lidem. Je to vlastně soustava určitých zvukových značek, které jsou organizované specifickým způsobem, společným pro určité skupiny lidí.

¹ VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, J.: *Hlasová výchova pro studující na PI* (s. 5)

„**Mluvení** je fyziologicko artikulační stránka procesu vyjadřování myšlenek.“²

Zpěv je specifický hlasový umělecký projev, který se cíleným střídáním tónů a zpravidla i rytmičkou strukturou odlišuje od běžné řeči nebo recitace. Jedná se o zvláštní způsob oddělování myšlenek prostřednictvím tónů, kterých je lidský hlas schopen. Srozumitelnost tzv. hudebního jazyka není omezena jen na jednu skupinu lidí, ale má širší působnost, přičemž obě složky – řeč i řeč hudební jsou ve zpěvu rovnocenné.

1.3 Dechové ústrojí a jeho funkce

1.3.1 Dýchací cesty

„Dýchací cesty začínají nosní dutinou, s níž jsou spojeny nepravidelné dutiny v lebečních kostech (tzv. vedlejší dutiny nosní). Jsou vystlány podobně jako vlastní nosní dutina tenkou sliznicí, která se může snadno zanítit. Dýchací cesty pokračují hltanem, jehož horní nosní část se nazývá nosohltan. Do nosohltanu ústí Eustachovy trubice spojující střední ucho s nosohltanem.“³ Dále dýchací cesty pokračují hrtanem a průdušnicí, kdy dolní část průdušnice vstupuje do hrudníku. Tam se rozděluje na dvě hlavní průdušky, které se zanořují do plic. V plicích se obě hlavní průdušky několikanásobně větví na stále tenčí průdušky a tvoří tzv. bronchiální strom. Průdušky, které mají průměr menší než jeden milimetr se nazývají průdušinky a ty pak končí v plicních váčcích.

Dutina hrudní, ve které jsou uloženy plíce a srdce, je z obou stran vymezena hrudním košem a dole bránicí. Hrudní koš se skládá z 12ti párů žeber připínajících se vzadu k páteři. Spojení zajišťují pružné chrupavky a vazy, díky jimž se může hrudní prostor zmenšovat a zvětšovat. „Mezi žebry probíhají dvě skupiny svalstva:

- 1) zevní, tzv. rozpínači hrudního koše (svaly nádechovací)
- 2) vnitřní, tzv. stahovači hrudního koše (svaly vydechování).

Bránice je silný, pohyblivý sval (především nádechový), který odděluje dutinu hrudní od dutiny břišní.“⁴

Při nádechu se působením nádechového svalstva dutina hrudní zvětší, hrudní koš se rozšíří a bránice, se sníží a stlačí orgány břišní dutiny. Tím dojde ke zvětšení hrudního

² VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ J.: *Hlasová výchova pro studující na PI* (s. 5)

³ NOVOTNÝ I., HRUŠKA, M.: *Biologie člověka pro gymnázia* (s. 42)

⁴ VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ J.: *Hlasová výchova pro studující na PI* (s. 6)

objemu, kdy se snižuje tlak uvnitř hrudníku a do plic se nasává vzduch zvenčí. Naopak, při výdechu se hrudí dutiny zmenší a vzduch je z plic vytlačen.

Dýchání je ovládáno automaticky a nervovými centry, přičemž na dýchací pohyby můžeme působit i vůlí. Jeho rychlost se řídí potřebou kyslíku v tkáních. Zrychlit se může například při nedostatečném množství kyslíku ve vzduchu, nebo při zvětšené námaze či duševním stavu člověka. Dech můžeme prodloužit, zrychlit či na určitý čas zastavit.

1.3.2 Dechová výbava jedince

Poměr vdechu a výdechu je při běžném dýchání asi 2:3 (16x – 20x za minutu), při řeči se nápadně zkracuje vdech. Výdech se prodlužuje a zvětšuje se objem vdechnutého vzduchu z cca 0,5 l vzduchu na 1,5l vzduchu.

Množství nadechnutého vzduchu se při řeči řídí zčásti i vědomě, zatímco fyziologické dýchání je reflexivní, i když je dovedeme ovládat. Hlavní rozdíl je v tom, že při fyziologickém dýchání se doporučuje dýchat nosem, kdežto při řeči, a také zpěvu, který je pro nás v této práci důležitější, se vdech provádí nosem i ústy. Je nutno v malém čase nabrat do plic maximum vzduchu. Nejen zkušený mluvčí, ale i zpěvák, zvládá dýchání bez nežádoucích zvukových efektů.

1.3.3 Funkce dechového ústrojí a jeho typy

Dýchací ústrojí slouží především k základní životní funkci a to k fyziologickému dýchání. Ovšem při řeči se fyziologické dýchání mění.

Vlastním dýchacím ústrojím jsou plíce, v nichž nastává výměna plynů mezi vnějším vzduchem a krví. Anatomicky se dýchací ústrojí skládá z horních cest dýchacích (dutina nosní, nosohltan, hltan), dolních cest dýchacích (hrtan, průdušnice, průdušky, průdušinky) a plic.

Pokud budeme hovořit o typech dýchání, máme na mysli rozlišení způsobu dýchání podle převažujících znaků:

- 1) Typ žeberní, hrudní (podíl hrudního svalstva na dýchání).
- 2) Typ břišní, bránicový (podíl bránice na dýchání).

Oba tyto typy se však většinou mísí, avšak jsou individuální, nerozlišují se podle pohlaví a pro zpěv jsou ve své relativní dokonalosti stejně kvalitní. Vědomě lze ovládat především hrudní typ dýchání.

1.4 Hlasové ústrojí a jeho funkce

1.4.1 Hlasové ústrojí jako orgán

Hlasové ústrojí je uloženo v hrtanu. Je typickým lidským orgánem s funkcí vytvářet základní hlas, jehož dalšími úpravami vzniká hlasitá řeč.

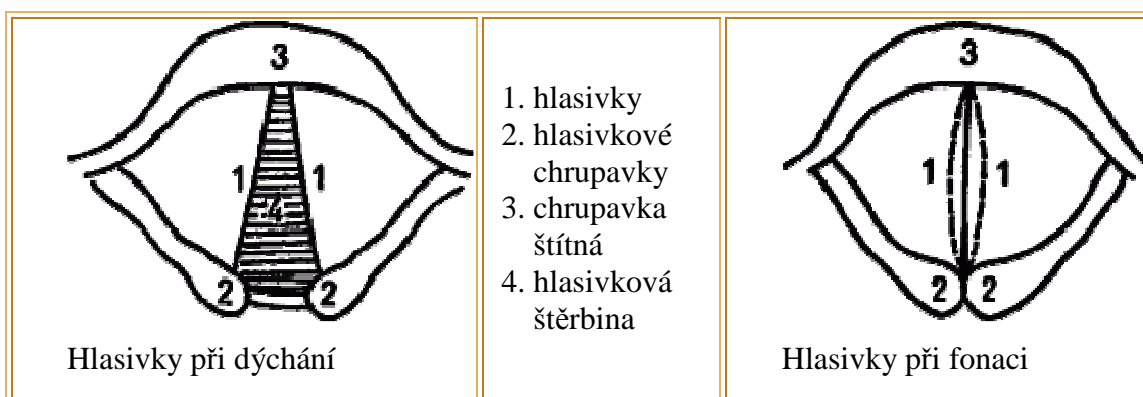
Hrtan je složen z chrupavek, které jsou pohyblivě spojené vazivem a klouby. Pohyblivou chrupavkou se přiklápí hrtan při polykání, aby do něho nevnikla potrava, neboť sousedí s jícnem.

„Základem hlasového ústrojí jsou dva hlasové valy pokryté sliznicí, tzv. hlasivky. Jsou napjaty mezi chrupavkou štítnou (vpředu), kde se navzájem stále dotýkají, a chrupavkami hlasivkovými. Hlasivkové chrupavky jsou umístěny vzadu na rozšířené části chrupavky prstencové a jsou částečně pohyblivé, mohou se různým způsobem otáčet, sbližovat, měnit sklon. Mezi hlasivkami se vytváří hlasivková štěrbina, která má tvar trojúhelníku s vrcholem vpředu v klenbě chrupavky štítné a její dvě třetiny jsou ohraničeny blanitou částí hlasivek. Zadní třetina je tvořena okrajem hlasivkových chrupavek, pokrytým podobně jako hlasové valy jemnou, snadno zranitelnou sliznicí.“⁵

Hlasivky mají různou sílu i délku, u dospělého člověka 15 – 25 mm. Hlubší hlasy mají hlasivky delší a naopak vysoké kratší.

⁵ <http://is.muni.cz/elportal/estud/ff/js07/fonetika/materialy/ch05s01.html> (citace 14.3.2009)

Obrázek 1: Schéma hlasivek (dle Linder 1967)



„Souboru dutin nad hrtanem i pod hrtanem říkáme rezonátor neboli ozvučník. Rezonuje zde vzduch v dutinách a zvláště pak pevné části rezonančních dutin. Právě bohatým vytvářením svrchních tónů v rezonátoru dosahuje hlas teprve své lidské kvality.

Podle umístění označujeme rezonanci:

- 1) Hlavovou, která je důležitá pro lesk, svítivost, jas a nosnost tónu.
- 2) Hrudní, která má vliv na sílu a barvu tónu.

Obě rezonance mají být ve správném poměru vyváženy v každém tónu hlasového rozsahu. Podmínkou k tomu je volné, nenásilné tvoření tónů a dokonalé využití dechu na všech tónech hlasového rozsahu.“⁶

⁶ VRCHOTOVÁ PÁCHOVÁ J.: Hlasová výchova pro studující na PI (s. 7)

1.4.2 Vznik hlasu

Při dýchání prochází výdechový proud volně rozevřenou hlasovou štěrbinou, ovšem má-li vzniknout hlas, musí se změnit postavení hlasového ústrojí.

Hlas vzniká chvěním vzduchového sloupce nad hlasivkami, které jsou při dýchání od sebe vzdáleny tak, že hlasová štěrbina má tvar písmene V. Když chceme vydat hlas, hlasivky se nervovým popudem po nádechu semknou a hlasová štěrbina se uzavře. Pod hlasivkami se pod určitým tlakem nahromadí vzduch a v okamžiku, kdy vzduch pod hlasivkami je silnější než síly, které drží hlasivky semknuté, výdechový proud oddálí na malý časový zlomek hlasivky od sebe. Hlasová štěrbina se rozevře, část vzduchu unikne, tlak vzduchu se pod hlasivkami sníží a hlasivky se opět pružně sevrou. Podle nových výzkumů napomáhá sblížení hlasivek i proudění vzduchu kolem nich. Hlasivky tedy nefungují jako struny, spíše je možno je přirovnat k jazýčkové píšťale. Proud vzduchu je v nich měněn na tón sblížováním nebo oddalováním orgánu.

A právě tímto střídavým otvíráním a zavíráním hlasové štěrbiny vzniká periodické chvění nazývané kmitání nebo vibrace. Kmitání, neboli oscilace je vlastně to, co v důsledku vnímáme jako zvuk či tón.

Vzduch nad hlasivkami se střídavě zhušťuje a zředňuje, a tak vznikají zvukové vlny – tón.

1.4.3 Základní vlastnosti hlasu a jeho funkce

Základní vlastnosti lidského hlasu jsou dány fyziologií hlasového ústrojí. Význam má především délka hlasivek. Čím jsou hlasivky kratší, tím rychleji kmitají a běžný mluvní hlas je vyšší.

Výchozí tón je slabý řezavý zvuk, který se sám o sobě v přirozených podmínkách nevyskytuje. „Při průchodu dutinami nad hrtanem je rezonancí zesilován, obohacován o svrchní harmonické tóny a nabývá tak „lidského“ zabarvení. Stává se hlasem.“⁷

Výška je dána počtem kmitů za vteřinu, síla se řídí rozkmitem hlasivek a závisí na dechové funkci. Barva je dána počtem, výškou a silou svrchních harmonických tónů. Ta závisí na anatomických poměrech celého těla a mění se podle věku. Jedním z mnoha vlivů jsou hormonální změny, kdy se v organismu mění základní poloha hlasu v

⁷ PALKOVÁ, Z.: *Fonetika a fonologie češtiny: s obecným úvodem do problematiky oboru* (s. 57)

dospívání (mutace), další proměny nastávají ve stáří. Obměna výšky hlasu vzniká změnami postavení hlasivkových chrupavek, proměnou napětí hlasivek, ale podílí se na ní i tlak výdechového vzduchu a práce svalů hrtanu.

Změny síly hlasu vznikají zesílením výdechového proudu, jež vede ke zvětšení amplitudy mezi hlasivkovými svaly při kmitu. Schopnost silové a tónové modulace hlasu je částečně vrozená, mnoho se však dá dosáhnout pravidelným cvičením. U profesionálních zpěváků je proto důležité "posazení hlasu", tj. základní edukace hlasu ve fyziologicky náležité poloze, která vede k plnosti tónu v celém rozsahu a bez narušení činnosti orgánu. Hlas si rozcvičují herci i zpěváci denně.

1.4.4 Péče o hlas

Hlasové ústrojí profesionálního mluvčího je vystavováno značné námaze, zejména když musí mluvit v hlučném nebo prašném prostředí. Škodlivé je pro hlas kouření, jež vede k překrvování hlasivek (jejich sliznice je pak zranitelnější). Nedobře působí řečové výkony při nachlazení. Následky nešetrného zacházení s hlasem se dostávají v podobě bolestí v hrtanu, oslabení nebo i ztráty hlasu. Prevenci těchto následků je třeba hledat ve výcviku hlasu a jeho postupném posilování. Je nutné poznat přirozenou sílu a barvu vlastního hlasu a snažit se jich maximálně využít. Násilné přemáhání hlasu nebo jeho trvalé měnění na je nejsnazší cestou k hlasové poruše. Dobré porozumění se dá zabezpečit spíše přesnou a pečlivou výslovností než křikem.

Výchova zpěvního hlasu je samostatným oborem, která patří do rukou hlasového pedagoga.

1.5 Artikulační ústrojí a jeho funkce

1.5.1 Složení artikulačního ústrojí a jeho uložení

Artikulační ústrojí je uloženo nad hrtanem. Tato část mluvidel zahrnuje všechny orgány podílející se na tvoření řeči v prostorách nad hrtanem. V první řadě se jedná o soustavu dutin, dále o orgány, které je obklopují nebo jsou v nich uloženy. Skládá se ze tří dutin: dutiny hrdelní, dutiny nosní a dutiny ústní. Někdy se uvádí i dutina retní, prostor mezi rty.

1.5.1.1 Dutina hrdelní

Nachází se bezprostředně nad hlasivkami a končí (z fonetického hlediska) v místech, kde je jazyk při artikulaci nejbližší patru. Při řeči se účastní jako rezonační prostor. Její objem je proměnlivý pohybem kořene jazyka, pozicí jazyka v ústech a činností svalů hrdla. Proměny objemu hrdelní dutiny se uplatňují zvláště při tvoření vokálů. Vedle toho má při komunikaci funkci změna znění řeči závislá na sevření krčních a hrdelních svalů, posluchač vnímá psychický stav mluvčího, například jeho nervozitu, která k napětí vedla, a to i v jazyce, kterému jinak nerozumí.

1.5.1.2 Dutina nosní (nazální)

Je také rezonančním prostorem, ten se však využívá jen u části hlásek. Při většině hlásek je průchod do nosní dutiny uzavřen tím, že se měkké patro zvedá a přitiskuje k zadní stěně ústní dutiny.

Je neproměnná velikostí i tvarem. Má kostěné stěny vystlané sliznicí, její spodinu tvoří měkké patro. Uvnitř je pevně rozčleněna na dvě symetrické části nosní přepážkou. Z anatomického hlediska je součástí základní dechové cesty.

Nosní dutina se při artikulaci uplatňuje jako rezonanční prostor při výslovnosti „nosních hlásek“. V některých jazycích se vytvořily i nazální samohlásky (nosovky), jako například v polštině, francouzštině, u nichž je nosní rezonance uplatněna v celém průběhu trvání hlásky. České samohlásky mohou být pouze nazalizovány, tj. mohou při méně pečlivé výslovnosti získat v sousedství nazál nosní příděch.

1.5.1.3 Dutina ústní

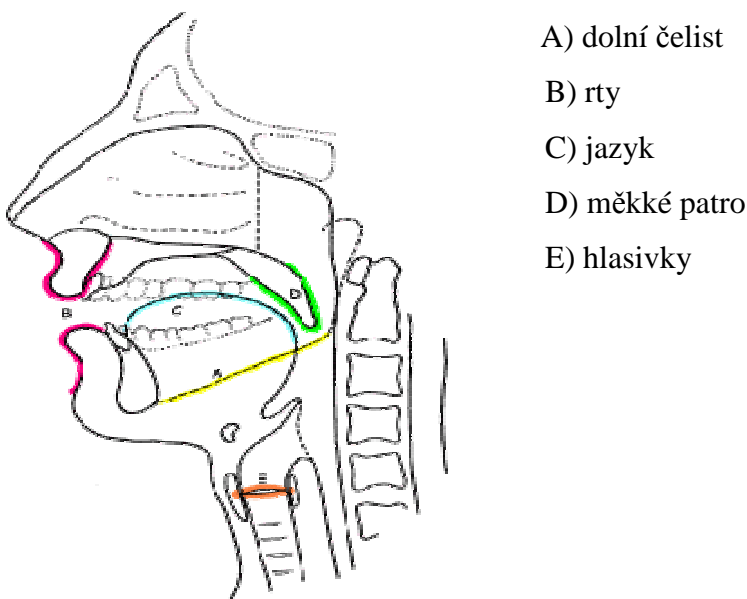
Dutina ústní je vpředu ohraničena rty, vzadu přechází do dutiny hrdelní. Hranice mezi oběma dutinami je z fonetického hlediska přibližně v místech, kde se jazyk nejvíce přibližuje k patru.

Ústní dutina se při řeči uplatňuje jako rezonanční prostor stejně jako dutina nosní, který je přítomen u realizace každé hlásky. Dutiny ústní se využívá především pro artikulaci souhlásek. Je nejvíce proměnlivá, což znamená že poskytuje nejvíce možností pro přizpůsobení výdechového proudu, zejména vytvářením překážek různého druhu.

1.5.2 Aktivní mluvní (artikulační) orgány

Aktivním mluvním orgánem je především dolní čelist jejímž pohybem se mění velikost čelistního úhlu. Mimo ústní dutinu jsou aktivním orgánem hlasivky, uvnitř ústní dutiny měkké a tvrdé patro, dále nejdůležitější artikulační orgán jazyk a konečně rty. Svou úlohu hrají i zuby. Měkké patro a rty jsou současně i orgánem pasivním, místem tvoření hlásek.

Obrázek 2: Aktivní mluvní orgány (dle Hála, 1960)



1.5.3 Funkce artikulačního ústrojí

Artikulační ústrojí spoluvytvářející hlásky jsou rty, čelisti, zuby, tvrdé a měkké patro a nepohyblivější součástí celého ústrojí jazyk. Ten má tři části: špičku, hřbet a kořen.

Mluvidla utvoří pro každou hlásku zvláštní postavení. Samohláska, je nositelem tónu. Při výslovnosti všech českých a slovenských samohlásek je dutina ústní volná. Pro každou ze samohlásek se nastavuje do specifického tvaru a objemu s otvorem jisté velikosti a podoby. Měkké patro je nadzdvíženo a uzavírá vstup do nosu.

Rty mají schopnost aktivně měnit svůj tvar a tím ovlivňovat rezonanci ústní dutiny nebo vytvářet přehradu pro tvoření souhlásek. Při řeči se uplatňují různě. Například vytvářejí některé souhlásky, spoluvytvářejí hlásky a dokreslují jejich charakteristický zvuk.

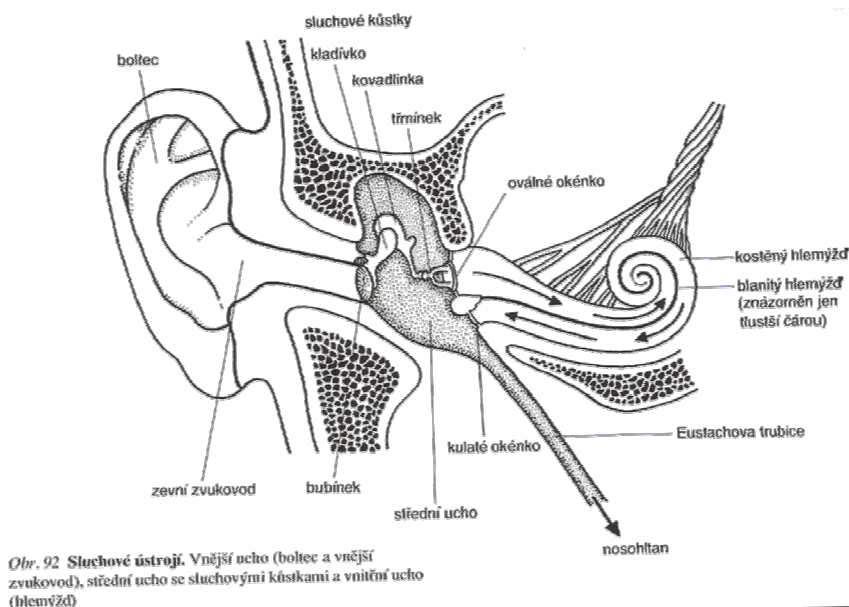
1.6 Základy sluchového vnímání

1.6.1 Struktura sluchového systému

Zvukové podněty člověk přijímá sluchovým ústrojím. Sluchový systém se skládá z vnějšího, středního a vnitřního ucha, páru sluchových nervů a částí mozku, které akustické informace získané uchem zpracovávají. „Vnější a střední ucho slouží pro zachycení a vedení zvukových vln, jejich zpracování do podoby sluchového podnětu se děje teprve v uchu vnitřním.“⁸

(viz obrázek: Novotný I., Hruška M.: Biologie člověka)

Obrázek 3: Ucho (Biologie člověka pro gymnázia, 2000)



1.6.2 Vnímání zvuku

Vnímání zvuku probíhá v několika krocích. Prvně ušní bubínek zachytává oscilace tlaku zvukové vlny, která vstupuje do ucha a transformuje ji do mechanického kmitání, které je přenášeno pomocí kůstek středního ucha do ucha vnitřního, ve kterém je kmitání rozdělováno podle frekvenčních oblastí, dále je pak zachytáváno receptorovými buňkami a reorganizováno na nervové signály.

⁸ PALKOVÁ, Z.: *Fonetika a fonologie češtiny: s obecným úvodem do problematiky oboru* (s. 90)

Dalším krokem a dá se říci že posledním je ten, kdy sluchový nerv přenáší nervové signály do mozku, kde jsou zpracovány a zobrazeny v určité oblasti mozkové kůry jako vnitřní představy sluchového charakteru.

2 Hudební talent a vliv hudební výchovy

2.1 Schopnosti a vlohy

Schopnost je určitá psychická síla jedince odpovídat a řešit určité situace, která se u něho vyvíjí na základě výcviku a zkušeností. Svým rozsahem je vyšší než dovednost.

„Vlohy jsou vrozené dispozice pro určitou činnost, odpovídají tomu co nazýváme nadáním.“⁹ Vlohy nelze zjišťovat přímo, ale na základě chování a kvality činností a výkonů jednotlivce. Dále také představuje určitý potenciál pro úspěšnou hudební činnost, na jehož základě dochází k rozvoji hudební schopnosti.

Rozlišit vrozené vlohy od získaných schopností je velmi těžké. Každý člověk se narodí s určitými možnostmi, které mu umožňují zvládnout určitou činnost či dovednost na individuálně nejvyšším stupni. Tento stupeň však nemůže být nikdy překročen a to ani praxí, intelektuálním růstem nebo výchovou. Tato možnost uskutečnění odpovídá vloze. Zároveň také platí, že potenciál vlohy, kterým byl člověk nadán, nebývá naplněn zcela automaticky. Pro něj je nezbytné učení a praxe v příslušné činnosti. Bez hudební výchovy i bez vhodných podnětů okolního prostředí se hudební vlohy mohou zmenšovat a ztrácet tak postupně svou možnost uskutečnit se.

O hudebních schopnostech a dovednostech se může ještě dlouze hovořit, protože z hlediska hudební psychologie je toto téma pečlivě rozebráno a na mnoha místech i empiricky podloženo. Další pozornost bude zaměřena na již samotné pozitivní, popřípadě negativní vlivy na člověka.

2.2 Vývoj hudebnosti a její dědičnost

Během prvních let života, kdy se budují a stále dotvářejí funkce mozku, jsou hudební kultivovanost i hudební podněty z okolí významnými nástroji.

Podle výzkumů dědičnosti, které byly započaty již ve druhé polovině 19. století, bylo zdokumentováno, že pokud oba rodiče měli hudební schopnosti, mělo jejich dítě tuto schopnost také a to buď dokonce nadprůměrnou nebo alespoň průměrnou. V opačném případě tomu tak ale nebylo, a dítě mělo rovněž velmi málo rozvinutou tuto hudební schopnost.

⁹ FRANĚK, M.: *Hudební psychologie* (s. 142)

Dříve byly velké diskuze o tom, zda jsou hudební schopnosti založeny spíše na vrozeném talentu, nebo zda se rozvíjejí na základě vlivu prostředí, ve kterém jedinec žije. Muzikologové často vliv genetických faktorů přeceňovali. Z praxe lze ukázat například na J. S. Bacha. Jeho rodiče byly naprosto nemuzikální a on sám byl tak vynikající skladatel.

2.3 Pozitivní a negativní účinek hudební výchovy

Hudební pedagogové předpokládají, že pozitivní účinek hudební výchovy nespočívá pouze v probuzení zájmu o hudbu a v samotném rozvoji hudebních schopností. Samotná hudební činnost vede postupně k dalším pozitivním změnám v různých oblastech, zejména však v mimohudebních. Je třeba si uvědomit, že hudební činnost není jen nenáročná zábava. Každé takovéto jednání zahrnuje velice složité procesy vnímání a poznávání.

Hudební činnost jako taková vyžaduje akustickou i motorickou zpětnou vazbu, kdy hudebník provádí velmi rychlou zpětnou analýzu. Ta probíhá ve smyslu, zda to, co hraje či zpívá odpovídá jeho vnitřní představě a zda je jeho výkon v souladu s tím, co dělají ostatní.

Zde lze vyzdvihnout například sborový zpěv, nebo zpěv v kapele. Tam je sounáležitost velice důležitá a pokud to někomu nevyhovuje, může to ovlivnit celý výsledek. V tomto smyslu lze říci, že když se jedinec učí například hře na hudební nástroj, provádí stejně složité procesy, jako by se učil například matematiku ve škole. A pokud se třeba zpěvák učí určitou píseň, musí znát nejen melodii, ale i text, aby dosáhl správného výsledku. V tomto případě musí zapojit co nejvíce svoje smysly, a i to může být mnohem náročnější, nežli předměty ve škole. Přestože to mnohdy dělá spíše z vlastní vůle, nežli z povinnosti.

Pokud ale někdo takové vnímání nemá, vznikají z toho pro něho nepříjemné okamžiky či dokonce situace. V takovémto případě může dojít k následnému negativnímu ovlivnění v jejich budoucím počínání a může to ovlivnit nejen výsledek, ale i názor ostatních. Když ale všechny tyto procesy zvládne bez problémů, může si gratulovat. Zajisté to zanechá pozitivní zážitek a následně má potřebu ho opakovat nebo dokonce prohlubovat.

Podle několika výzkumů, které jsou shrnuty v knize Hudební psychologie, která je jedním z hlavních zdrojů, má hudební výchova vliv na rozvoj nehudebních dovedností.

Například zlepšuje některé formy prostorové orientace, vizuálně-motorické dovednosti nejen v předškolním věku. V pozdějším věku sice změny nejsou tak výrazné, ale i tak je můžeme pozorovat.

3 Muzikoterapie

3.1 Počátky vzniku muzikoterapie

Muzikoterapie úzce souvisí se zpěvem a jeho negativním a pozitivním vlivem na jedince. Bylo totiž dokázáno, že právě hudba působí na člověka v různých podobách a různým způsobem a to již po dlouhá staletí.

Již od nepaměti jsou hudba a rytmus používány lidmi jako léčebné prostředky. Původně byla chápána jako určitá forma komunikace s nadpřirozenými silami. Lidé se snažili zapůsobit na bohy a demony ve prospěch svých společenství, ale zároveň to byl také způsob boje s úzkostí a s chorobami.

Jistě každý zná, nebo alespoň slyšel o rituálech, které se prováděly například za uzdravení. Dávné rituály se povětšinou konají u ohně s různými rytmičnými doplňky a šamanskými zpěvy. Hlavním motivem býval rytmus udáván například dřevěnou holí. Ta byla nejen symbolem, ale také hlavním pojítkem se samotným vykonáním rituálu. Jejich pomocí totiž jedinci vytvářeli takzvaný magický rytmus, který byl umocňován právě zpěvem šamana, a to v různé intenzitě a rychlosti.

Postupem času se tento způsob „léčby“ vylepšoval a z primitivního způsobu magického léčení se vyvinuly určité pevné formy rituálů, které se lišily podle jednotlivých druhů onemocnění. Můžeme tedy s jistotou říci, že už tehdy lidé cítili důležitost hudby a jejího působení na člověka, která byla umocňována právě zpěvem šamanů.

„Základním stavebním materiálem všech rituálů je hudba a tanec. Pasivní publikum neexistuje, tančí a zpívají všichni. Zlí démoni jsou zaháněni monotónními zpěvy, v nichž se opakují krátké intervaly, krátké motivy, které se vždy vracejí na výchozí tón.“¹⁰ Z původních primitivních způsobů magického léčení a určité formy rituálů se vytvářely nové a nové zvyklosti, ale také i nástroje pro jejich utvrzení. Každé společenství si vytvářelo vlastní osobité rituály odlišné od těch ostatních. Hlavním motivem ale stále byla hudba a její originální provedení, ať už v nástrojových možnostech, zpěvných tónech či rytmickém vyjádření.

¹⁰ ŠIMANOVSKÝ, Z.: *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie: ve výchově, sociální práci a klinické praxi* (s. 17)

3.2 Muzikoterapie a její současná podoba

Muzikoterapie je léčebná metoda používající jako terapeutického prostředku hudbu a vše, co s ní souvisí. „Terapeutické a socioterapeutické kvality hudby byly (a doposud také jsou) u mnohých národů pokládány za to hlavní při její tvorbě, interpretaci a percepci.“¹¹

V naší kultuře je ale vnímání hudby přestetizováno. Zabýváme se hlavně tím kdy, jak a proč je hudba krásná a nikoli tím, zdali může léčit jednotlivce či skupinu a vztahy v ní. Je třeba ovlivňovat a podporovat řadu procesů v našem těle a koncentrovat naši mysl.

3.3 Cíle muzikoterapie

Cíle muzikoterapie mohou být různé. Záleží na provedení a na samotném lektorovi, který výuku provádí. Důležitá je volba tématu, které je dáno již samotným cílem práce. Ve škole jde především o získání určitých dovedností, schopností a vědomostí a o samotný rozvoj osobnosti. V terapii jde o ústup symptomů a získání určitého náhledu na příčiny nemoci nebo poruchy a o následné uzdravení.¹² Jen lektor ze začátku ví, co je jeho záměrem a teprve v závěru se ukáže, zdali se splnilo očekávání nejen jeho, ale i zúčastněných.

¹¹ ŠIMANOVSKÝ Z.: *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi* (s. 15)

¹² ŠIMANOVSKÝ Z.: *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi* (s. 15-16)

3.4 Ukázka z hodiny muzikoterapie na Univerzitě třetího věku

Pro názornou ukázkou jsem si vybrala hodinu muzikoterapie ve výuce seniorů na Univerzitě třetího věku pod vedením Mgr. Zuzany Bubeníčkové. Cílem této výuky je seznámení účastníků s působením hudby prostřednictvím ukázek z různých stylových období a žánrů. V tomto případě se jedná o pasivní muzikoterapii, kdy jedinec poslouchá.

V jedné takovéto hodině se při ukázkách různých zvukových motivů jedinec přenesl v představách do exotického prostředí a dokáže barvitě popsat své pocity. Přeneseme-li se například do středověku, lze v rámci hodin pasivní muzikoterapie využít poslech velmi působivé skladby Carmina burana, která je doprovodem zhudebněných textů potulných středověkých hudebníků. Jde o mimořádně sugestivní dílo Carla Orffa. Působivá a srozumitelná hudba má bohatou výrazovou škálu, ať se jedná o dynamiku, či líbivé tóny. Posluchači, který skladbu nezná, přináší nezapomenutelný zážitek, zatím vždy v pozitivním smyslu, jak tvrdí sama lektorka z vlastní zkušenosti. Ten, kdo ji zná, si ji rád znovu poslechne. Vyvolává dobové představy, asociačně propojené s literaturou, ale hlavně s filmovými díly.

V pozdějším barokním období se v hodině zaměřují na lidský hlas a ukázka z Vivaldiho opery *Zuřivý Rolland* je zpravidla nevšedním zážitkem. Z praxe lze potvrdit, že je důležitá volba konkrétní ukázky. V tomto případě árie Rollanda, kterou zpívá altistka (dobová móda, kdy ženy zpívaly některé mužské tzv. „kalhotkové“ role) s tmavým sametovým hlasem zatím vždy libě oslovila posluchače.

Obvykle se neklade důraz na obsahovou stránku díla, ale na schopnost bezprostředně působit. Povzbuzuje se emocionálně laděný fantazijní výklad, výpověď o prožitku a pod. Proto se vybírají všeobecně přijatelné skladby klasicko-romantické produkce (Beethoven, Chopin, Čajkovskij), které vyvolávají intenzivní citové prožitky a reakce. Často se užívají lidové písně a etnická hudba a pro některé účely se hodí dokonce agresivní rytmiická hudba. Dosud však není popsáno terapeutické působení zintenzivňující vjemy a počitky rockové hudby a orchestrální a komorní hudby.

Přijímání hudby ze strany posluchačů je však vždy závislé nejen na zmíněném výběru ukázek z hudebních děl, nýbrž i na výstižném výkladu přednášejícího a atmosféře, kterou pro ně vytvoří.

4 Zpěv a jeho pozitivní a negativní vliv na člověka

4.1 Působení hudby na člověka

4.1.1 Emoce jako prostředek vyjádření

Emoce jsou celkový jev, který má stránku zážitkovou, fyziologickou, behaviorální a výrazovou. Projevují se zejména jako spontánní reakce na různé podněty, které nelze vyvolat úmyslně. Každá emoce má svůj protiklad, například vzrušení má svůj protiklad v uklidnění, zlost v radosti apod. Za klíčové se považuje protipól emocí libost – nelibost. Během vývoje jedince dochází k postupným změnám ve vývoji emocí a jejich projevům, kdy se s přibývajícím věkem se obsah emocí stává bohatší a rozdílnější ve vícero podobách.¹³

Emoce mají jednu základní funkci a to hodnotící. Naše celkové vnímání je většinou doprovázeno hodnocením, zda je určitý objekt dobrý, špatný nebo zda k němu zaujmeme neutrální vztah.

Emoce jako takové mají důležité místo v životě každého z nás, ale také mají velký význam při vnímání a hodnocení hudby.

4.1.2 Vyjádření emocí v hudbě i mimo ni

O důležitosti emocí v hudbě se stále vedou diskuze, protože hudba bývá považována za jedno z nejemocionálnějších umění. Jak vyplývá i z rozhovorů, které jsem k této práci uskutečnila, jedny ze základních emocí, které se projevují při zpěvu jsou radost, veselost, smutek, hněv či strach. Záleží ale také na tom, v jakém jsou jedinci zrovna rozpoloženi, jak se cítí a co zrovna prožívají.

Marek Franěk ve své knize popisuje problematiku vztahu emocí hudebních s emocemi každodenními. Tyto výzkumy jsou založeny na domněnkách, že si i v hudební psychologii vystačíme se základními emocemi, jako je radost, veselost, smutek, hněv či strach. Otázkou však zůstává, nakolik jsou tyto emoce odvozené právě od běžného života a nakolik souvisí přímo s poslechem hudby, v našem případě zpěvu.

Je mnoho odborníků, kteří tvrdí, že emoce v hudbě a v každodenním životě jsou naprosto rozdílné a zároveň jsou i tací, kteří tvrdí pravý opak. Právě v této otázce se

¹³ FRANĚK M.: *Hudební psychologie* (s. 170)

hudební psychologové rozdělili na dva vyhraněné tábory. „Takzvaní emocionalisté soudí, že emoce obsažené v hudbě vyvolávají u posluchače zcela autentický a plnohodnotný emocionální prožitek, zatímco kognitivisté popírají, že by emoce obsažené v hudbě mohly vyvolávat u posluchače přímý emocionální prožitek.“¹⁴

Je mnoho teorií, avšak já se nejvíce ztotožňuji s pohledem Slobody, jehož závěry byly ve zkratce uvedeny v knize *Hudební psychologie*. Sloboda prováděl rozsáhlé dotazníkové šetření, ve kterém měli posluchači svými slovy popsat podstatu svých emocionálních zážitků z hudby. Ty potom Sloboda rozdělil do dvou skupin:

- 1) Činitel změny – „Hudba mě uvolňuje, když cítím napětí“, „Hudba mi umožňuje chápat a smířit se s utrpením“, „Hudba mě motivuje být lepším člověkem“.
- 2) Zintenzivnění nebo uvolnění již existujících emocí – „Hudba zmírňuje můj smutek“, „Hudba mi pomáhá pochopit, co právě cítím“, „Hudba mi umožňuje být více sám sebou“.¹⁵

Ve výsledku se dá říci, že oba názory mají svůj díl pravdy, protože naše reakce na hudbu jsou různě hluboké a liší se i podle individuality jedince.

4.2 Vliv hudby a zpěvu na jedince

Z rozhovorů s vybranými jedinci vyplývá, že hudba na ně má také veliký vliv. Projevy jsou vesměs emocionální a na každého působí jinak. Ať už se jedná o jedince, který zpívá či pouze poslouchá. Záleží na provedení hudebního projevu a na momentálním rozpoložení posluchače i samotného zpěváka či hudebníka.

Přestože je práce zaměřena zejména na zpěv a jeho vliv na člověka, vliv hudby a emoce v ní projevované s tímto tématem velice úzce souvisí. Každý zpěv by měl být doprovázený hudbou. Pokud hudbou doprovázený není, po emocionální stránce, ale i po stránce osobní nemá takovou hloubku pro posluchače.

Jsou i takové hudební, zpěvné projevy, které jsou založené pouze na hlasové dispozici, a i ty mají své kouzlo. Ve výsledku se ale také jedná o hudbu a proto jsem se zaměřila na psychologii hudby a její projevy na člověka.

Dalším důležitým podnětem je, jak vlastně člověk hudbu může prožívat, protože samotný prožitek člověka jistým způsobem ovlivní, a to jak negativně, tak pozitivně. Nemusí se jednat pouze o veselou píseň. I smutná píseň může člověka potěšit svým provedením.

¹⁴ FRANĚK M.: *Hudební psychologie* (s. 173)

¹⁵ FRANĚK, M.: *Hudební psychologie* (s. 174)

4.3 Souvislost mezi emocionálním výrazem řeči a hudby

Emocionální výraz prostřednictvím vokálních zvuků má u lidí dvě formy. První z nich je řeč, kdy jde například o rychlost, barvu, výšku. Druhou formou jsou neverbální výrazy. V takovémto případě mluvíme například o smíchu, pláči nebo různých vzdeších a hlasitých projevech. I takto se člověk při poslechu hudby může vyjadřovat a při samotném zpěvu je to teprve hodně znát. Z tónu hlasu poznáme, jak se člověk cítí a to samotný výkon ve výsledku ovlivní. Uvedu několik příkladů výrazových prostředků, jimiž sami hudebníci vyjadřují emocionální obsah skladby:

Něžnost – pomalé průměrné tempo, velké změny tempa, slabší zvuky.

Štěstí – rychlé průměrné tempo, malá proměnlivost tempa, velká proměnlivost artikulace, rychlý nástup tónů aj.

Smutek – pomalé průměrné tempo, pomalý nástup tónů.

Strach – rychlé průměrné tempo, zvuky jsou velmi silné, velký rozsah vibrata a jeho nepravidelnost.

Hněv – velké změny tempa, náhlý nástup tónů, zvuky jsou velmi silné.¹⁶

4.4 Silný hudební prožitek a jeho vliv na člověka

Hudební prožitek může mít u jedince různou podobu. Může pro něj být běžnou každodenní záležitostí. Nicméně hudební prožitky, stejné jako kterékoli jiné prožitky, mohou mít různou intenzitu a hloubku, protože i hudební prožitek může mít dalekosáhlé následky do budoucího bytí. Jeho projevy mohou být různé. Je možné jmenovat například tělesné reakce v podobě mrazení, husí kůže či slzení. Dále také je vhodné zmínit samotné vnímání, kdy má člověk jisté představy, které ho mohou ovlivňovat. Mimo jiné nemůžeme opomenout určité pocity prožření, asociace a relaxace a nebo také možné poznání sebe sama v osobnostním vývoji ve smyslu léčivého prožitku a získání nového pohledu na svět.

Tyto reakce se mohou na první pohled zdát jako kladné, ale mohou být i výsledkem negativního prožitku, který člověka ovlivní třeba na celý život.

I když mluvíme převážně o vlivu hudby, můžeme sem zařadit i zpěv. Ten člověka může ovlivnit i daleko intenzivnějším způsobem, nežli pouhý poslech hudby.

¹⁶ FRANĚK M.: *Hudební psychologie* (s. 187)

Barva, výška, jas, plnost, výraznost a upřímnost v projevu tvoří výsledek a konečný vliv nejen na posluchače, ale také na samotného aktéra. I v takovémto případě hovoříme o hudebním prožitku, který může být umocněn napětím, životní energií a zkušeností účinkujícího.

4.5 Tréma

V tomto směru netřeba mluvit jen o hudebním prožitku v pozitivním slova smyslu. Za hudební prožitek můžeme považovat trému, která má v mnoha případech stejné projevy, jako výše zmíněny poslech hudby.

Tréma je ve skutečnosti strach z neúspěchu a veřejného ponížení. Je to psychický stav emočního napětí, který se dostavuje před veřejným vystoupením, pohovorem nebo jiné události pro člověka nějak významné či důležité.

Mezi vnější příznaky trémy patří bušení srdce, pocení, třes, v horších případech i porucha příjmu potravy. Tréma je částečně pozitivní, neboť dokáže zaměřit pozornost člověka a jeho energii k danému výkonu.

Obtěžující projevy trémy lze omezit různými způsoby, například připomenutím si předchozích úspěchů, soustředěním se na výkon a ne na příznaky nebo také nevěnovat pozornost trémě ostatních lidí.

Pokud někdo vystupuje před obecenstvem, stává se to pro něj určitým hudebním zážitkem, který ho možná ovlivní v příštím okamžiku nebo při blízké příležitosti.

Jednou z otázek položenou v rozhovoru, který je nedílnou součástí této práce bylo, jak na jedince působí tréma. Například Ondra řekl: „Myslím si, že mě vždy vyburcuje k ještě lepšímu výkonu.“ V tomto případě můžeme tedy říci, že se jedná o pozitivní vliv na člověka. Jsou ovšem i takové případy, kdy jedinec takřkajíc ztuhne a nevydá ze sebe ani hlásku, nebo má okno. I toto jsou projevy, které souvisí s prožitkem hudby. Ale hlavně s vlastním výkonem a vyjádřením se před publikem. Je to takové prověření si svých schopností, které byly již několikrát zmíněny v různých souvislostech.

4.6 Positivní vliv poslechu hudby na člověka

Po prostudování příslušné literatury a po rozhovorech, které jsem uskutečnila si troufám říci, že poslech nám příjemné hudby má na lidský organismus pozitivní účinky. Ve skutečnosti má stejné účinky jako smích, protože rozšiřuje cévy a rozproudí nám krev v těle. Budeme-li denně poslouchat asi půl hodiny nějakou klidnou, relaxační nebo etnickou hudbu, výrazně se nám sníží vysoký krevní tlak. Spekuluje se také o tom, že rytmus (například pouhé bubnování na bubny) nás uvádí do stavu hluboké relaxace, ale také do transu a celkově tak prospívá zdraví.

„Poslech hudby snižuje riziko onemocnění cév a srdce, snižuje se riziko vážných onemocnění jako je mozková mrtvice nebo infarkt. Její vliv na zlepšení nálady lze kladně využít i při léčbě deprese. Hudba také snižuje vnímání bolesti, zejména té chronické, ale i akutní, je to jeden z důvodů, proč se relaxační hudba využívá i u porodu.“¹⁷

¹⁷ <http://www.femina.cz/zdravi/muzikoterapie-lecba-hudbou/8086> (cit. 3.11. 2009)

5 Hudba v každodenním životě

5.1 Zvuky a hluk kolem nás

V současném světě jsou všichni obkloповáni neustálým hlukem a různými zvuky. Je to tím, že jak se postupně rozvíjí svět do modernější podoby, stroje a vše co k tomu lidé potřebují vydávají určité zvuky. Nemluvě o dálnicích a silnicích, kde denně projede množství vozidel. Tyto zvuky si ani neuvědomujeme, pokud nebydlíme přímo v blízkosti silnic nebo si neuděláme, například výlet do přírody, která sousedí s rychlostní komunikací. Nejednou jsem zkusila spát v přírodě, která sousedila právě s takovou silnicí a nemile mě překvapilo, že za celou noc jsem slyšela jen 10 min ticha.

Stále více lidí na celém světě si stěžuje, že hluk jim snižuje kvalitu jejich života a zdraví. Na vinně ale nejsou jen hlučné stroje, již zmíněná autodoprava či pracovní prostředí, ale také různé audiověže, videa aj. „Jedná se o tzv. komunitní hluk, jenž je stále významnějším zdrojem hlukové zátěže prostředí, ve kterém žijeme.“¹⁸

Jednou z významných složek komunitního hluku se stává i nechtěně poslouchaná hudba. Hluky způsobované různými technickými prostředky jsou nám krajně nepříjemné. Na druhé straně ale existují i zvuky, které ač jsou poměrně intenzivní, nám vlastně nevadí a to proto, že jsou charakteristické pro určité prostředí.

Zvuky jako takové nehodnotíme jako příjemné či nepříjemné pouze podle jejich intenzity, nýbrž také podle jejich charakteru nebo informace, kterou nám přinášejí. Na druhou stranu hluk může mít velice negativní dopady na zdraví člověka. Protože je také známo, že dlouhodobé vystavení hluku může vést k poškození sluchového orgánu. Méně je známý psychologický dopad hluku, který může vyvolávat například různé neurózy a změny chování.

Skutečnosti dnešní doby ukazují, že lidé jsou rozhněváni nejen hlukem, ale i skutečností, že nemohou tento problém nijak řešit a právě stres vyvolaný hlukem může vést až k agresivnímu chování. „Dosud však nevíme, zda podobně negativní vliv může mít nadměrně časté vystavení hlasité hudbě.“¹⁹ Pro názory opírající se o názory hudebních ekologů, kteří tvrdí, že nadměrný poslech hudby může stejně jako hluk vyvolávat různé neurózy a celou řadu dalších potíží, chybí zatím empirické důkazy.

¹⁸ FRANĚK M.: *Hudební psychologie* (s. 194)

¹⁹ FRANĚK M.: *Hudební psychologie* (s. 195)

5.1.1 Zvuky jako součást přírody

Dříve byly zvuky přírodního prostředí velice důležitou složkou zvukového prostředí člověka, kdy samotné přírodní zvuky byly doplňovány akustickými projevy lidské komunikace, hudbou a zvuky vytvářenými různými lidskými činnostmi. Tuto klidovou část období narušila průmyslová civilizace, která změnila tradiční akustické prostředí.

V minulosti se za hudbu každodenního života považovaly i hukot řeky, šumění lesa, zpěv ptáků či zvuk nebezpečného zvířete. Tyto zvuky mají různou intenzitu a proto se vzájemně nepřekrývají, což je velice důležité pro orientaci v prostředí a umožňuje nám to případně reagovat na případná nebezpečí. V dnešní době ale dochází spíše k tomu, že určitý intenzivní zvuk přehluší jiný. Například hluk jedoucího automobilu v určitý okamžik zamaskuje všechny ostatní a díky těmto běžným velice intenzivním zvukům přicházíme o podstatné informace.

K další změně došlo v oblasti zvuků spojených s lidskou komunikací a zábavou. V dřívější době byly tyto zvuky vytvářeny zejména lidskou komunikací a zábavou, která nebyla příliš intenzivní. Neexistovaly totiž žádné zesilovače zvuku a jiná podobná zařízení. Co se týkalo prostředků k práci, tak nebylo tolik strojů a zvuky samotné práci dokreslovaly charakter onoho místa (například zvuk naklepávání kos, dnes hluk motorových sekaček na trávu).

5.1.2 Zvuky v každodenním životě a jejich vliv na člověka

Všechny zvuky, které nás obklopují mají určitý vliv na rozvoj člověka. I z obyčejných nástrojů, které denně používáme může vytvořit hudební nástroje a jejich hudba může být doprovodem k našemu zpěvu. I to člověka může ovlivňovat.

Tuto kapitolu jsem zařadila, protože se domnívám, že abychom mohli hovořit o negativním a pozitivním vlivu zpěvu, měli bychom také pochopit, nebo se alespoň okrajově seznámit s hudbou běžného života a to ve srovnání časově starším v porovnání s dnešní uspěchanou dobou.

5.2 Citlivost na zvuky kolem nás

Je velice známé, že někteří lidé si stěžují na nedobrovolný poslech hlučné hudby ve svém okolí, zatímco jiným lidem podobné podněty vůbec nevadí. Právě rozdílnost na citlivost na hluk závisí na více faktorech, z nichž některé stále ještě nejsou objasněny.

Samotná citlivost na hluk souvisí i s hudební zkušeností a podobou akustického prostředí, ve kterém jedinec vyrůstal. Podle výzkumů jsou lidé, kteří byli v dětství obklopeny zvukovou kulisou, méně citliví k různým typům hluku, včetně nedobrovolně poslouchané hudby a upřednostňují také poslech hudby při duševní i fyzické práci.

5.3 Hudba jako zvuková kulisa

Hudba může být hlavním obsahem toho, co právě děláme. Můžeme ji poslouchat pozorně i nepozorně a zároveň může být jedním z mnoha podnětů, které na nás v daném okamžiku působí.

Dříve, pokud chtěl někdo hudbu využívat jako zvukovou kulisu, to nebylo tak jednoduché, protože nebyly takové možnosti pro reprodukci hudby a museli ji hrát živí hudebníci.

Postupem času se to ale ulehčilo, a reprodukce hudby byla mnohem snazší pro každého z nás. Bylo také zjištěno, že zvuková kulisa může být využívána i ke zvyšování pracovního výkonu. Nemusí tomu být ale u každého. Může mít i relaxační účinek.

Za zvukovou kulisu nemusí být považována jen hudba jako taková. I když z různých pramenů lze vyčíst, že jakmile byla možnost reprodukce hudby z přehrávačů, začala hrát velikou roli v duševním rozvoji jedinců, zejména adolescentů, kteří poslech hudby začali vyžadovat při všech činnostech. Hudba tak získala významnou roli při dotváření prostředí, ve kterém se jedinci pohybují. Hudby se nechtějí vzdát ani při takových činnostech, které vyžadují značnou míru koncentrace. Za takovou činnost lze považovat i učení.

5.3.1 Působí zvuková kulisa pozitivně nebo negativně?

Ze zjištěných pramenů a pročtené literatury nejsem schopná na tuto otázku odpovědět zcela bezchybně. Jak se každý z nás může přesvědčit, hudba dnes zaznívá zcela běžně na mnohých pracovištích, ať už se jedná o kanceláře či samotné dílny pro manuální práci.

Mnoho psychologů tento problém velice zajímá, protože obecně platí, že hluk v okolním prostředí je zdrojem stresu, a proto zhoršuje výkon v úkolech myšlenkového charakteru. „Můžeme však hudbu považovat jen za hluk, který zvyšuje stres a tím i zhoršuje mentální výkon, nebo naopak hudba díky svému pozitivnímu působení na člověka výkon zlepšuje?“²⁰

Tuto otázku položil Franěk v knize hudební psychologie. Při opírání se o tvrzení několika odborníků a jejich výzkumů lze říci, že je to velice individuální. Stejně tak, jako dotazovaní v našem rozhovoru, které uvádím v 7. kapitole tvrdí, že zpěv je uklidňuje a pomáhá jim se třeba soustředit nebo zlepšit náladu. Jinak se vyjadřují i jiní dotazovaní, kteří tvrdí, že poslech jiných písní od jiných interpretů je často demotivuje a neberou to jako zpestření, nýbrž jako povinnost.

Můžeme tedy předpokládat, že v případě, kdy by někdo byl při práci nucen poslouchat hudbu, kterou nemá v oblibě, v takovém případě by mohla mít hudba asi jen těžko pozitivní účinek na jeho výkonnost a spokojenost nejen v zaměstnání.

Výzkumy také ukázaly, že pokud si pracovníci sami vyberou hudbu, kterou chtějí poslouchat a v okamžiku, kdy sami chtějí, v takovém případě hudba pozitivně ovlivňuje jejich emocionální stav, odstraňuje stres a tím i zlepšuje pracovní výkon. Na druhé straně však bylo i dokázáno, že takovýto poslech hudby se může stát i návykem. Pokud poslech hudby není umožněn a jedinec je na to zvyklý, zhorší se jeho mentální stav a tím i jeho výkonnost klesne.

Ještě jednou se v myšlence vrátíme do minulosti, kdy jak již bylo zmíněno reprodukce hudby nebyla umožněna v takové míře, tato potřeba byla naplněna v aktivní hudební činnosti. Lidé si při práci zpívali, pobrukovali či pískali a to jim dodávalo energii a motivaci.

Na základě těchto poznatků, lze říci, že hudba má svým způsobem pozitivní vliv na člověka, ovšem jen v takové míře, v jaké si člověk sám smí vybrat kdy, za jakých

²⁰ FRANĚK M.: *Hudební psychologie* (s. 200)

okolností a co vlastně bude poslouchat. V ostatních případech může mít velice negativní vliv a to různými způsoby.

A právě typ hudby je jedním z faktorů, který ovlivňuje působení zvukové kulisy a nejen jí. Bohužel není možné přímo říci, který žánr má pozitivní či negativní vliv na člověka. Každý z nás je určitá individualita sama o sobě a proto se ne vždy můžeme sjednotit na poslechu hudby, ale také i na její reprodukci.

Když někdo rád zpívá, nemusí to nutně znamenat, že každý den poslouchá ty písně, které si sám zpívá. Na druhé straně to také nemusí nutně znamenat, že by si založil kapelu nebo veřejně vystupoval. Odměnou je pro něj už jen to, že si může zazpívat, poslechnout se a vyjádřit tím to, co právě cítí. Naopak, kdyby ho někdo nutil do něčeho, co sám nechce, může brát jako trest a zanechá to v něm negativní dopad, přestože to má vlastně rád.

5.3.2 Druh hudby ve zvukové kulise

Spíše než samotný typ hudby je důležitější vztah jedince k poslouchanému hudebnímu žánru, a to ve smyslu jeho preferencí. Není problém poslouchat hudbu a zároveň vykonávat nějakou naučenou a vysoce automatizovanou činnost, na druhé straně pokud bychom však měli vykonávat náročnou duševní činnost, která již vyžaduje analýzu určitých informací a není pro nás tzv. rutinní, mohlo by být obojí velmi obtížné, protože snaha o poslech hudby by v takovémto případě výkon spíše zhoršovala.

Je dokázáno, že kapacita pozornosti je u nás omezená a v určitém okamžiku se můžeme plně soustředit jen na jednu věc a druhý kanál musíme vědomě vytlačit. Pokud bychom chtěli zvládnout obojí, v našem případě poslech hudby a jistou duševní činnost, výsledkem by byla nejen únava, ale i samotné zhoršení výkonu. A vytěsnit v tomto případě kulisu by bylo takřka nemožné.

5.3.3 Vlastní zpěv jako zvuková kulisa a jeho vliv na člověka

V této kapitole hovoříme o hudbě jako zvukové kulise. Nemusí to být ale jen hudba, může to být i náš vlastní hlas. I pouze tím, že budeme zpívat sami pro sebe, si vytváříme určitou zvukovou kulisu.

Samotný lidský hlas ve smyslu jeho používání, nám svým způsobem ukazuje osobnost člověka. Jak se nám člověk jeví je ovlivněno tím, jak se vlastně vyjadřuje. V našem případě mluvíme o vyjadřování formou zpěvu a jeho dynamičnosti. Člověk se může vyjadřovat barvitě a to nejen ve smyslu tónů. Může mít vysoký hlas, ale také hluboký, může mít výrazný hlas nebo neprůbojný. Jeho projev může být upřímný, ale také falešný. Je to jeden z mnoha způsobů, jak se vlastně vyjádřit a přitom tím nikomu neublížit, zejména sami sobě. I to je jeden z mnoha důvodů, proč si lidé často zpívají sami pro sebe, nikoli veřejně a to i přesto, že se domnívají, že zpívat vůbec neumí.

Jistě si každý umíme představit čas, kdy se sprchujeme a prozpěvujeme si jen tak, pro radost. Už jen tím, že si takhle prozpěvujeme, působí na nás pozitivní účinky vlastního zpěvu.

To, že ze sebe vydáváme hlas, má dobrý vliv nejen na naše zdraví, ale i vzhled. Za další pozitivní účinky vlastního zpěvu můžeme považovat výměnu vzduchu v plicích, prohlubování dechu a zároveň posilování dýchacího svalstva. Mimo jiné nám také zvyšuje krevní oběh, podporuje trávení, ale i srdeční činnost a výměnu látek v těle.

Další z mnoha pozitivních vlivů je například to, že nám zpívání usnadňuje vyjadřování pocitů a emocí a poskytuje nám určitou sebejistotu. Učí nás porozumění s druhými. To už bychom ale hovořili o veřejném projevu, který nyní necháme stranou a vraťme se ke zpěvu sami pro sebe. To je totiž možná ten pravý důvod, proč právě zpívání ve sprše, či při úklidu, hlavně aby nás nikdo neslyšel.

Není tajemstvím, že mnozí z nás na otázku zdali zpívají, odpovídají sice ano, ale jen sami pro sebe. Často tvrdí, že důvodem je jejich neumění zpívat. Ale i přes tyto jejich domněnky, zpívají. A proč? Protože ač si to neuvědomují, má to na ně pozitivní vliv. A přitom je to jen pouhá kulisa k uklízení nebo sprchování.

A proč třeba někteří lidé neumějí zpívat, nebo to alespoň tvrdí? Každý člověk je charakteristický vlastním, individuálním a zvláštním kmitočtem, jímž tělo vibruje již od narození. U každého člověka můžeme najít vhodné pásmo kmitů, díky kterému jeho hlas rezonuje nejlépe. Není zrovna jednoduché najít svůj tón a k tomu ještě ten správný tón. Je k tomu třeba několik předpokladů, přičemž jedním z nich je mít dobrý sluch. Pokud bychom potřebovali opravdovou pomoc, můžeme kontaktovat hudebníka s absolutním sluchem, či hlasového pedagoga, který rozeznává i různé nuance. To už bychom ale zabíhali do podrobností, které nejsou součástí této práce.

6 Průzkum formou rozhovoru

6.1 Cíle rozhovoru

Cílem rozhovorů bylo zmapování zájmu u lidí o zpěv a to nejen v různých věkových kategoriích, ale i v různých hudebních seskupeních. Zajímalo mě nejen jestli dotazovaní zpívají, jak dlouho a zda pravidelně, ale také jak na ně působí tréma a zdali si uvědomují nějaká pozitiva a negativa, která jim zpívání, ale i poslech přináší. Rozhovor je rozdělen do několika částí.

- A) Děti předškolního věku – MŠ Jabloňová, Liberec
- B) Školní věk - hudební i nehudební třída
- C) Zpěv dospělého – Studenti TUL v Liberci, vybraní dospělí z mého okolí
- D) Zpěv v hudebních seskupeních (kapely)
- E) Zpěv ve sboru

6.2 Otázky k rozhovoru

- 1) Zpíváte?
- 2) Věnujete se zpěvu pravidelně?
- 3) Jakým způsobem?
- 4) Jak na Vás působí vlastní zpěv?
- 5) Jak na Vás působí zpěv jiného člověka?
- 6) Co Vás přivedlo k tomu že zpíváte?
- 7) Co tréma, jak se u Vás projevuje?
- 8) Negativa ve zpívání u lidí s pozitivním vztahem ke zpěvu.

6.2.1 Část A: Zpěv u dětí předškolního věku

MŠ Jabloňová, Liberec

Věkové rozmezí 4 – 6 let

Navštívila jsem MŠ Jabloňová, kde jsem strávila asi hodinu. Děti věděli, že mám přijít, tomu také přisuzuji ten veliký zájem o zpívání. Věkové rozložení třídy bylo v rozmezí 4 - 6 let. U předškolních dětí nebylo hlavním cílem získat odpovědi na předem připravené otázky, jak tomu bylo u ostatních tázaných. Cílem bylo zmapovat zájem u dětí o zpívání, jestli je to těší, jestli zpívají rády a jak moc se zapojují do zpěvu jako takového.

Přestože je praktická část založena na rozhovoru, u těchto dětí jsem se nemohla striktně držet předem připravených otázek. Proto jsem položila jen jednu a to: „Zpíváte rády děti?“ Odpověď byla jednoznačná a to „ANO“. Když jsem poslouchala známé písničky, děti z nich měly opravdu radost. Zvláště když mohly ukázat, že písničku opravdu umí a mají ji vskutku rády.

Když jsem se později již v klidu ptala paní učitelky, zdali to je opravdu tak „růžové“, jak se na první pohled jeví, řekla že ano, ale také dodala, že děti nezpívají, pokud s nimi nezpívá dospělý. Rády se předvádějí, ale přitom chtějí být stále ve spojení právě s tím dospělým. Děti předškolního věku, a domnívám se že nejen ony, mají rády, když je jejich zpěv a hudba obohacována o hudební nástroje. To už ale hraničí s již zmíněnou muzikoterapií.

6.2.2 Část B: Zpěv dětí mladšího školního věku

Saša 10 let, ZŠ Liberec

Ad 1) Zpívám a ráda.

Ad 2) Ano pravidelně.

Ad 3) Chodím na soukromé hodiny 2x týdně, pro radost.

Ad 4) Líbí se mi jak zpívám, a proto zpívám tak ráda.

Ad 5) Nemám ráda hodiny hudební výchovy ve škole. Všichni tam musí zpívat, i když to vůbec neumí. To se nedá poslouchat. V takovém případě se těším až půjdu zpívat někam sama.

Ad 6) Líbí se mi to a maminka mi od malička říkala, že krásně zpívám.

Ad 7) Nikde nevystupuji, takže trému ještě neznám.

Ad 8) Podle mě by měli umět zpívat všichni. Když to někdo neumí, trpím tím.

6.2.3 Zpěv dětí staršího školního věku

Petr 14 let, ZUŠ Liberec

Ad 1) Nezpívám, ale hraji na bicí.

Ad 2) Nevěnuji.

Ad 3) -

Ad 4) Myslím si, že zpívat neumím, proto raději ani nezpívám.

Ad 5) Rád si někoho kdo zpívá jen tak poslechnu, ale nemusím to.

Ad 6) -

Ad 7) Myslím si, že trému nemám, takže na mě nemá možnost nijak působit.

Ad 8) I když nezpívám, mým největším problémem je, že se špatně soustředím, přestože vím, že skladbu umím a zvládám.

Ondra 13 let, ZŠ Liberec

Ad 1) Zpívám a rád.

Ad 2) Nevěnuji, spíše sám pro sebe.

Ad 3) Pravidelně se věnuji pouze hře na hudební nástroj. Hraji na trombon.

Ad 4) Pokud jde o zpěv jako takový, uvolním se u toho, ale poslouchat se opravdu nemusím.

Ad 5) Nemám rád sólové zpěváky.

Ad 6) Baví mě to a chtěl jsem to zkusit. Ale jak říkám, raději hraji na trombon.

Ad 6) Myslím si, že mě vždy vyburcuje k ještě lepšímu výkonu.

Ad 7) Stejně jako Petr, špatně se soustředím, i když se snažím vypnout.

Karolína, 14 let, ZUŠ Liberec

Ad 1) Zpívám velice ráda.

Ad 2) Ano věnuji a často.

Ad 3) Zpívám ve sboru Karola.

Ad 4) Většinou se mi to líbí, ale když se mi nedaří, nebaví mě to.

Ad 5) Jsem zvyklá na všechno, ale když jde o písničky, které nemám ráda, tak si raději zacpu uši.

Ad 6) Do ZUŠ mě přihlásili rodiče a ke zpěvu mě také vedou oni. Rozhodně to ale neberu jako povinnost.

Ad 7) Myslím si, že trému mám jen malou.

Ad 8) Za největší negativum považuji rozptylování při zpěvu ostatními hlasy.

6.2.4 Část C: Zpěv dospělého

Petra 22 let, učitelka v MŠ

Ad 1) Ano, zpívám a velice ráda.

Ad 2) Aktivně a pravidelně už bohužel ne. Do 18.ti let jsem zpívala ve sboru a na VŠ jsem chodila na soukromé hodiny.

Ad 3) Zpívám jen s dětmi ve školce nebo když si jdu někam sednout s přáteli.

Ad 4) Ráda se poslouchám. A ve školce, když pracuji s dětmi a vidím jejich radost, dělá mi to ještě větší radost.

Ad 5) Druhé také poslouchám ráda. Každého jednotlivce velice prožívám a to díky tomu, že jsem si tím sama prošla.

Ad 6) Od malička mi všichni říkali, že krásně zpívám. No a tak jsem to zkusila a už to bylo.

Ad 7) Nikdy jsem si moc neužila, když jsem zpívala sama. Možná když jsem byla menší tak ano, ale to už si tak dobře nepamatuji. Měla jsem vždycky veliký strach, vystupovat před někým. Když to ale bylo ve sboru, bylo to už lepší. No a když jsem si zpívala sama pro sebe, bylo to vždycky OK.

Ad 8) Za veliké negativum považuji když jsem ve sboru zpívala první soprán a to s velkými obtížemi. Přesto mě tam sbormistr nechal. Výsledkem byl nejen špatný pocit z výkonu, ale i urvání. To je možná i jeden z důvodů, proč zpívám raději sama pro sebe. Myslím si, že to ve mně i něco negativního zanechalo dodnes. Další je možná i čas.

Lucka 21 let, studentka Učitelství 2 stupeň

Ad 1) Ano, zpívám a ráda.

Ad 2) Ano, věnuji.

Ad 3) Zpívám s vlastní kapelou různě na zábavách a také tady na škole studuji hudební výchovu.

Ad 4) To záleží na tom, jakou mám náladu. Působí to na mě ale spíše relaxačně, oddychově. Prostě se tak vybiju.

Ad 5) Záleží na tom, jak zpívá a co zpívá. Většinou ale pozitivně.

Ad 6) Je to taková rodinná tradice, prostě to vyplynulo samo.

Ad 7) Tu mívám na nějakých oficiálních akcích, nebo když je to před někým poprvé. Jinak si myslím, že už to tak strašné není.

Ad 8) Když mě někdo nutí zpívat. Třeba když jsme s rodiči chodili na návštěvy, tak mě nutily zpívat. To bylo hrozné.

Martina 20 let, studenta VŠ

Ad 1) Ano a velice ráda.

Ad 2) Nevěnuji, jen ve škole a s dětmi ve školce.

Ad 3) –

Ad 4) Když zpívám úplně sama, je to krásné – pro mě. Když ale pro více lidí, už to tak krásné není. I přesto mě to velice uklidňuje.

Ad 5) Když někdo zpívá falešně, je mi ho líto. Ale jinak ostatní poslouchám velice ráda. Vždy se něco přiučím.

Ad 6) Pro radost s tatínkem u kytary. A to mi zůstalo.

Ad 7) Tu mám všude a za všech okolností. I když kamarádi tvrdí, že jsem člověk bez zábran.

Ad 8) Nikdy jsem neměla ráda soutěže ve zpěvu. Člověk je jakoby svázaný výsledkem. Pak se může objevit okno, jako třeba mě.

Zdena 53 let, úřednice

Ad 1) Ano a ráda.

Ad 2) Ne, nevěnuji. Pouze s přáteli v hospůdce pro radost, při kytáře a tak.

Ad 3) –

Ad 4) Zpívám ráda a to je pro mě důležité.

Ad 5) Ráda poslouchám druhé, zvlášť když to umí. No a když to neumí, obdivuji je, že si na to vůbec troufnou.

Ad 6) –

Ad 7) –

Ad 8) Nic negativního mě nenapadá. Ráda poslouchám, ráda zpívám a to mi stačí.

6.2.5 Část D: Zpěv v hudebních seskupeních

Robin 30 let, truhlář

Ad 1) Ano.

Ad 2) Ne.

Ad 3) Kapelu nepovažuji za pravidelné zpívání, proto říkám nepravidelně.

Ad 4) Když se slyším z nahrávky, tak hrozně. Ale jinak je mi to vesměs jedno.

Ad 5) Záleží na tom, kdo ten jiný je.

Ad 6) Nic speciálního. Kdo hraje musí umět i zpívat.

Ad 7) Jak kdy, nejhorší je začátek na pódiu. Pak už to ujde. Pokud ale hrajeme neoficiálně, jen někde v hospůdce, tak trému nemám.

Ad 8) Když vedle mě zpívá někdo falešně, to mi vadí. A když je negativní ohlas z obecnstva a nepříjemná atmosféra na koncertě. To mě potom vůbec nebaví a dokáže mi to zkazit klidně celý večer.

Eva 57 let, v důchodu

Ad 1) Ano a velice.

Ad 2) Ano a to v kapele a ve sboru.

Ad 3) Jak jsem již říkala, zpívám v kapele a ve sboru a s tím jsou spojené pravidelné zkoušky.

Ad 4) Když se slyším, je to příjemné. Mám to ráda. A když se slyším nahraná, slyším chyby a nutí mě to se zlepšovat. Takže to na mě působí příjemně.

Ad 5) Různě. Příjemný hlas, krásná píseň, to se poslouchá samo. Bohužel ale často sleduji chyby, tak si to ne vždy tolik užiji. Ale ve výsledku záleží na tom, na co se zrovna chci soustředit.

Ad 6) Už od školy mě lákalo mít vlastní kapelu, a tak jsem si ten sen splnila.

Ad 7) Trému mám i po letech. Myslím si že k tomu co dělám patří, bez ní by to prostě nešlo. Podle mě jí musí mít i profesionálové.

Ad 8) Jako největší negativum považuji nedostatek času. Pokud lidé kolem mě nepřijímají to, co opravdu chci dělat a nepodporují mě v tom, to může působit negativně. Teď už je to ale lepší. Už nikoho neomezuji, nikdo netratí. Je to můj koníček.

6.2.6 Část E: Zpěv ve sboru

Nad'a 22 let, studentka

Ad 1) Ano a hodně.

Ad 2) Věnuji.

Ad 3) Ve sboru při SUŠ.

Ad 4) Ráda si zpívám, uklidňuje mě to. Sama pro sebe si zpívám i s hudbou, ale ve sboru se cítím jistější, vynikne můj hlas.

Ad 5) Když někdo zpívá falešně, cítím se trapně za toho dotyčného. Když ale zpívá opravdu krásně, vzbuzuje to ve mně samé pozitivní pocity.

Ad 6) V 7. třídě jsem šla na nábor do sboru. No a už jsem tam zůstala.

Ad 7) Dříve jsem to hodně prožívala, každé malé vystoupení a tak. Dnes už to ale neřeším. Myslím si, že už ji nemám.

Ad 8) Nejvíce mi vadí, že ve sboru neovlivníte ten výsledek, protože nezpíváte sama za sebe. Prostě to zkazí celek. A za další negativum považuji soustředění, je totiž neuvěřitelně unavující.

Karolína, 14 let, ZUŠ Liberec

Ad 1) Zpívám velice ráda.

Ad 2) Ano, věnuji a často.

Ad 3) Zpívám ve sboru Karola.

Ad 4) Většinou se mi to líbí, ale když se mi nedaří, nebaví mě to.

Ad 5) Jsem zvyklá na všechno, ale když jde o písničky, které nemám ráda, tak si raději zacpu uši.

Ad 6) Do ZUŠ mě přihlásili rodiče a ke zpěvu mě také vedou oni. Dělán to ale ráda.

Ad 7) Myslím si, že trému mám malou.

Ad 8) Za největší negativum považuji rozptylování při zpěvu ostatními hlasy.

7 Zpracování rozhovoru

7.1 Výsledky průzkumu formou rozhovorů

Rozhovory byly rozděleny do pěti částí, a to podle věkových kategorií dotazovaných, a podle toho, zda zpívají v určitém hudebním seskupení či nikoli. U každé části byl zvolen určitý počet respondentů, z nichž byli vybráni jen někteří. Důvodem byla velká podobnost v odpovědích na otázky, které byly předem připravené.

I přesto, že jsem se snažila vybírat respondenty tak, aby jejich odpovědi byly co nejvíce různorodé a splnily mé cíle, nebylo to vůbec jednoduché. Většina z nich měla totiž podobné názory. I přesto se mi podařilo částečně zjistit, co zpívání pro jedince znamená, jestli vůbec zpívají a když ano, co jim vlastně dává, či naopak bere.

Nedílnou součástí rozhovoru bylo konstatování „Negativa ve zpívání u lidí s pozitivním vztahem ke zpěvu“. Tato část byla velice zajímavá, proto byla zařazena jako samostatná a podrobněji rozebraná v následující kapitole.

Jak si s tímto respondenti poradili a co jsme se vlastně dozvěděli si můžeme přečíst v následující kapitole, která je shrnutím již zmíněných rozhovorů.

Tato kapitola bude nejprve členěna podle skupin respondentů a v závěru si shrneme celkové výsledky.

7.1.1 Část A: Zpěv u dětí předškolního věku

Jak již bylo řečeno, navštívila jsem MŠ Jabloňová, kde jsem měla možnost strávit nějaký čas. Protože se jednalo o věkové rozložení od 4-6 let, nebylo vhodné použít otázky z rozhovoru. Proto jsem se zaměřila na zpěv samotný, a položila jsem jim jen jednu otázku, a to zda rády zpívají. Následovala také otázka, jestli už někdo třeba chodí na hodiny zpěvu, nebo zpívá jen ve školce s paní učitelkou.

V této souvislosti jsem hodně spolupracovala s třídní učitelkou. Paní učitelka mi prozradila, že na hodiny zpěvu nechodí nikdo z jejích svěřenců, ale že je několik dětí, které by zpívaly pořád a dělá jim to neskutečnou radost.

Podle jejích slov je velice motivující, když se zpívá, protože děti soustředí všechnu svoji pozornost do samotného projevu. A pokud jsou motivováni například hudebním

nástrojem, který jim později zapůjčí, jejich výkon je mnohem intenzivnější a co je hlavní, veselejší.

Po zpěvu jsou děti mnohem uvolněnější a vstřícnější pro následující činnosti. Výsledek práce je ale mnohem úspěšnější, když dospělí hraje doprovod třeba na klavír. To děti také baví mnohem více, než když jen zpívají do ticha.

Ve výsledku můžeme říci, že zpěv na děti předškolního věku působí hlavně pozitivně a to jak z hlediska soustředěnosti, tak i ze zdravotního. Do této činnosti můžeme lehce zapojit metody správného dýchání, správného držení těla a podle druhu písničky i uvolnění emocí. Stejně jako u zpěvu dospělého můžeme dát důraz na hlasitost, rychlost, energičnost a jiné výrazové prostředky. Můžeme říci, že v tomto věku nelze hovořit o negativním vlivu na člověka. Osobnost se v dětech teprve rozvíjí a negativní pohled ve zpívání nevidí.

7.1.2 Část B: Zpěv dětí mladšího školního věku

Hovořit s jedinci v této kategorii již nebyl takový problém, jako u dětí předškolního věku. V mnoha případech byla odpověď vesměs stejná, ano, rádi zpívají. Respondentka, která byla vybrána do této práce byla zvolena úmyslně. Měla jsem možnost zeptat se několika dětí, avšak nejzajímavější a nejvhodnější mi přišla právě tato mladá slečna. Podala srozumitelné odpovědi na všechny otázky a vesměs shrnula vše, co mi prozradili i ostatní dotazovaní.

Podle průzkumu bylo zjištěno, že většina dětí v tomto věku ráda zpívá ačkoli nenavštěvují sice soukromé hodiny, jako naše respondentka, ale zpívají rádi. Za největší negativum v jejich zpívání a vůbec v hudbě jako takové považují hodiny hudební výchovy. Většinou se shodují na tom, že hodiny hudební výchovy jsou sice zábavné a uvolňující, ale pokud je tam opravdu někdo, kdo zpívat neumí a nebaví ho to, paní učitelka se je i přesto snaží donutit zpívat alespoň trochu. A to považují za to největší zlo a za největší negativum z hlediska zpěvu.

Jako pozitivum zpěvu neshledávají, narozdíl od starších ročníků, uvolnění, či relaxaci. Ve svém věku mají většinou jako vidinu zpěvu onu hudební výchovu ve škole, kterou vidí jako příjemné zpestření výuky ve škole, protože se nemusí učit.

Na otázku, jak na ně působí jejich vlastní zpěv vesměs odpovídali pozitivně a uváděli to také jako jeden z důvodů, proč vlastně zpívají. Pokud se najdou tací jedinci, kteří skutečně rádi zpívají a rodiče je v tom podporují, potom navštěvují soukromé

hodiny zpěvu a snaží se být dospělejší a větší. To je jeden z mnoha důvodů, proč se objevují názory, stejně jako u naší respondentky Saši, že by měly umět zpívat všichni, protože když to někdo neumí, tak to druhým takzvaně trhá uši a trpí tím.

Zpěv dětí staršího školního věku

V této věkové kategorii již nebyl téměř žádný problém v komunikaci. Přestože se jedná zejména o jedince v pubertálním věku, jejich odpověďmi jsem byla více než mile překvapená. Nejen že byli velice ochotní a výmluvní, přestože se jednalo i o chlapce, ale jejich vztah k hudbě a zpěvu byl velice krásný.

Jedni z prvních respondentů, se kterými jsem hovořila byli ze Základní umělecké školy Jablonoňová. I to je důvod, proč jsou v této kategorii uvedeny tři rozhovory. Většina žáků, kteří tuto školu navštěvují má totiž kladný vztah k hudbě a zpěvu, a určitým způsobem mu i pravidelně věnuje svůj čas.

Odpovědi byly velice různorodé, a přesto ve výsledku se stejným závěrem. Jedním z rozdílů, které můžeme z rozhovorů vyčíst je vztah ke zpívání chlapců a dívek. Chlapci se v našem případě soustředí spíše na hru na hudební nástroj, kdežto dívky, pokud se hudbě věnují tak z větší části zpěvu. Při kladení otázek jsem u této věkové kategorie dost často narazila na to, že děvčata zpívají ve sborech a tím se zpěvu pravidelně věnují. Chlapci jsou většinou členy kapely, ve které se angažují a nebo se neangažují vůbec, a zpívají si jen pro sebe.

Narozdíl od dětí mladšího školního věku, kteří uváděli, že se jim jejich zpěv líbí a proto také zpívají, v tomto věku už jsou k sobě mnohem kritičtější. Jako jeden z důvodů, proč nezpívají uvádějí, že se jim jejich vlastní zpěv nelíbí. Další tvrdí, že se při tom rozhodně nemusí poslouchat, nebo jsou dokonce přesvědčeni, že zpívat neumí, a proto raději ani nezpívají.

Když jim byla položena otázka jak na ně působí zpěv jiného člověka, to už byla škála odpovědí diferencovanější. Jeden tvrdí, že nemá rád sólové zpěváky, druhý tvrdí pravý opak. A třeba naše třetí respondentka Karolína už na to nahlíží více odborně a tvrdí, že je zvyklá na hodně, ale pokud slyší písně, které nemá ráda, raději si zacpe uši. I tyto odpovědi svědčí o veliké různosti jedinců a působení hudby a zpěvu na ně.

Co se týká negativ ve zpívání, tak za to největší považují špatnou soustředěnost. U někoho ve smyslu rozptýlení při zpěvu v kolektivu, u jiného z atmosféry a z vnitřního strachu, že se nedokáží prosadit tak, jak by chtěli, přestože jsou si jistí, že text, či noty umí.

7.1.3 Část C: Zpěv dospělého

Jak se již od začátku dalo předpokládat, s dospělými byla velice hodnotná rozprava a mnohdy bylo velice těžké je usměrnit tak, aby nezabíhali do přílišných podrobností, ale soustředili se pouze na kladené otázky.

Narozdíl od mladších respondentů, měli tendenci se více rozhovořit a dost často odpovídali spíše nepřímě, jakoby v hádankách. Nakonec se mi ale podařilo je usměrnit a získat od nich plnohodnotné odpovědi, které můžeme zařadit.

Říká se, že v dospělosti už člověk ví, co od života očekává a ví co chce. Nebo by to alespoň měl vědět. To samé můžeme říci i o zpěvu. Když někdo v dospělosti zpívá, je to proto, že mu to něco dává a naplňuje ho to. Ne vždy k tomu je ale veden již od dětství. Mezi vybranými respondenty byli zejména mladí lidé, ve věku do 25 let. Jejich zájem o zpěv byl ve většině případů pozitivní. Mnozí z nich byli ke zpěvu vedeni již od dětství, a kde ne, dovedla je k tomu škola, či pouhý vlastní zájem na základě rady přátel.

Pokud se zpěvu věnují, tak zejména v hudebních seskupeních nebo ve sborech, které jsou v dnešní době velice rozšířenou formou reprodukce zpívání. Této specifické formě zpívání se ale budeme věnovat až v poslední části tohoto shrnutí.

Když budeme mluvit o vlastním zpěvu, dospělí jsou k sobě mnohem kritičtější, nežli dotazovaní z jiných věkových kategorií. Můžeme ale říci, že jsou také více objektivní. I když pokud jde o posuzování vlastního zpěvu sami sebou, o objektivitě mluvit nemůžeme. V této kategorii bylo mnohem snazší nalézt jedince jak s pozitivním vztahem ke zpěvu, kteří se tomu pravidelně věnují, tak ty, kteří ho považují jen za určitý způsob relaxace a uvolnění. Někteří vlastní zpěv považují za určitý způsob vybití se a přijetí na jiné myšlenky a to i na veřejnosti. Jiní to vidí jen jako vlastní potřebu, nebo jen kulisu například při uklízení. Další z možností je také jen milé posezení s přáteli v hospůdce, kde se nikdo nedívá na to, jak zpívá. Hlavní motivací proč zpívá a tím je radost.

V reakci na zpěv jiného člověka se všichni téměř shodovali. Záleží na tom, co je zpíváno, jaká je to skladba v souvislosti s momentálním emocionálním rozpoložením, zdali je vhodná či nikoli. No a pokud zpěvu alespoň trochu rozumějí, záleží také na tom, jaké je provedení písně. Pokud je třeba zpívaná falešně, někteří v takové chvíli zpěváky dokonce litují a snaží se vcítit do jejich role. Jiní to vyřeší po svém a onoho interpreta už nikdy nechtějí slyšet.

Negativa u zpívání dospělých jsou také různá. Je to například nepříjemný zážitek z dětství, kdy rodiče chtěli, aby zpívali na návštěvách u prarodičů. Nebo při zpívání na

různých soutěžích, kdy se člověk chtě nechtě soustředí na výsledek a může zapomenout text, nebo i jinak si znepríjemnit celé vystoupení. Naše nejstarší respondentka neshledala žádné negativum ve zpívání. Tato skutečnost může souviset s tím, že má hudbu a zpívání natolik ráda, že se tím hlouběji nezabývá a radost ze samotného provedení ji těší za všech okolností.

7.1.4 Část D: Zpěv v hudebních seskupeních

Najít respondenty, kteří zpívají v nějakém hudebním seskupení k mému překvapení nebyl žádný problém. Většina dospělých, kteří byli osloveni, již v nějakém seskupení vystupuje, nebo vystupovala. Do této kategorie byli vybráni dvě starší osoby, muž a žena, kteří ke zpívání mají kladný vztah již od dětství.

Z pohledu první osoby, kterou je muž, je zpívání něco jako povinnost každého, kdo hraje na nějaký hudební nástroj. Sám se zpěvu pravidelně nevěnuje, i přesto že zpívá v kapele. To totiž za pravidelné se věnování nepovažuje.

Naopak žena, která je již v důchodu, je velice aktivní, co se zpěvu týče a to přes sólový zpěv až k vlastní kapele, kterou měla již v mládí. Byl to totiž její sen, který se rozhodla si splnit. Přestože oba respondenti mají ke zpívání kladný vztah, jejich názor na vlastní zpěv se velice liší. První respondent, se nerad poslouchá naživo, avšak zpěv z nahrávky nepovažuje za tak nepříjemný.

Žena naopak vnímá svůj zpěv jako příjemný a uklidňující. Pokud se slyší na nahrávce, vidí své chyby a nutí jí to se zlepšovat. Když jim byla položena otázka týkající se zpěvu jiného člověka a názoru na něj, každý z nich na to má jiný názor. Jeden hledí na to, kdo ten jiný je, možná i ve smyslu konkurence, druhému zase záleží spíše na písni, kterou slyší a jakým hlasem je zpívána. Pokud se ale opět jedná o někoho, kdo se zpěvu pravidelně věnuje, stejně jako naše respondentka, hledí i na chyby těch druhých a sama se jim potom snaží vyvarovat.

Budeme-li hovořit o negativech ve zpívání, v tomto směru se již dosti liší od ostatních věkových skupin a zaměření. Důležitou roli pro ně hraje atmosféra v hledišti a naladění posluchačů. Dalším negativem je také nedostatek času a možné omezování, které z pravidelného zpívání může nastat. Není tím teď myšleno omezování ve smyslu zkoušení a rušení sousedů, myslíme tím koncertování na úkor rodiny, protože to zabere spoustu času. Právě proto, že je to něčí sen, musí tomu i něco obětovat. Měli by se mu podřídit i jeho blízcí, ve kterých by měl cítit podporu. Bohužel ne vždy tomu tak je.

7.1.5 Část E: Zpěv ve sboru

Jak již bylo několikrát zmíněno, pokud jsme narazili na respondenty, kteří zpívají rádi a pravidelně, většinou jsou členy sboru nebo nějakého hudebního seskupení. Je to jejich koníčkem a také možností, jak se vyjádřit a přesto nemít strach ze selhání na osobní úrovni.

Jako mnozí z dotazovaných na otázku, jak na ně působí vlastní zpěv odpověděli, že je vesměs uklidňuje a že zpívají rádi. To je také důvod, proč se mu věnují. Ve zpěvu mohou vyjádřit něco, co sami cítí a přesto tím nikoho neomezují. Naopak, stávají se součástí určitého celku, který by bez nich sice fungoval, ale s nimi funguje ještě lépe.

Stejně jako mnozí z ostatních kategorií, pokud mluvíme o zpěvu druhých lidí, tak pokud se jim skladba líbí, je to v pořádku. Pokud se jim nelíbí, řeší to razantním způsobem a to zacpáním uší, nebo naopak hledají chyby a sami se jim potom snaží vyvarovat.

A jak se většinou do takového sboru dostali? Z větší části za podpory rodičů, či přihlášením do konkurzu. I takováto pomocná ruka může lidi přivést ke zpěvu. Stačí se jen přihlásit a zjistit, co je v nich ukryto. Není nutnou podmínkou být dospělý, jsou i mnohé dětské sbory a nutno říci, že velice kvalitní. S těmi samotní aktéři rostou a pokud se tomu dále chtějí věnovat, mají možnost jít do sboru ke starším, nebo začít samostatnou kariéru. Většina z dotazovaných začínala právě ve sborech. Zpěv ve sboru může znít jako pozitivum již samo o sobě, bohužel tomu tak ale ne vždy je.

Hlavní osobou, která sbor vede je sbormistr. Ten rozhoduje, kdo v jakém hlase bude zpívat, a mnohdy ani nevidí, že tam ten dotyčný nepatří. Nemůžeme mu to mít za zlé, protože členů je většinou hodně, přesto by měl naslouchat druhým. Pak se také může stát, že zpíváte ve špatném hlase a necítíte se tam. Místo abyste zašli za sbormistrem, raději sbor opustíte bez jakéhokoli vysvětlení. Můžete si totiž myslet, že jste sami zklamali a nemáte nato.

Jiný případ negativního dopadu sboru je například u dotazované Nadi. Ta sice ve sboru zpívá ráda již od dětství, přesto shledává několik nedostatků. Nejvíce jí vadí, že ve sboru nemůže ovlivnit celkový výsledek, protože jak sama tvrdí, nezpívá sama za sebe, ale za skupinu. O tom je vlastně celý sbor, ale i kapela. Je to celek, který nutí lidi přemýšlet nad tím, jak se cítí ostatní ve sboru, jaký bude ten výsledek.

7.2 Negativa ve zpívání u lidí s pozitivním vztahem ke zpěvu

Po rozpracování a prostudování všech rozhovorů jsem si všimla, že negativa ve zpěvu u lidí s pozitivním vztahem ke zpěvu se dosti liší. Nejenže záleží na tom, kde a s kým zpívají, ale také pro koho a jestli jim to přináší užitek či nikoli.

Děti předškolního věku si negativa ve zpívání zatím neuvědomují. Říkají že zpívají rády, ale možná na základní škole se to již změní. U dětí mladšího školního věku si naopak můžeme všimnout, že je ve zpívání ovlivňují hodiny hudební výchovy, kde se nejen zpívá, ale také učí základním poznatkům o hudbě. Tam je na samotném učiteli, jak jim tuto výuku podá, přesto jsou již takoví žáci, kteří o to mají zájem. Tam se mohou objevit první negativa ve zpívání u jedinců s pozitivním vztahem k němu.

Naopak u staršího školního věku, kde se jedinci už více hledají a bojují v nich hormony, mají větší ponětí o tom, co by chtěli. I když je pravda, že jejich názory a touhy po tom, co chtějí se velice rychle mění. Přesto už jsou schopni vycítit, jaká negativa jim zpívání přináší. Ve většině případů je to rozptýlení v podobě zpěvu ostatních, nebo naopak strach z vlastního selhání, přestože jsou si jisti, že nic ve zkoušení neopomněli.

Dospělí lidé za negativa považují zážitky z dětství, které již mohou objektivně porovnat s tím, co doposud zažili. Jedni si vzpomínají na to, jak je rodiče nutili zpívat na rodinných návštěvách, jiní na soutěže, kterými prošli. Na druhé straně jsou také tací, kteří už nezpívají, a jedním z důvodů mohou být špatné zkušenosti ze sboru a pocit vnitřního selhání.

Mezi negativa, která vidí jak zpívající ve sborech, tak i v hudebních seskupeních, můžeme říci, že převažuje výsledek, který není tak lehko ovlivnitelným, protože záleží i na ostatních. A velkou roli také hraje emocionální rozpoložení publika a všech, kteří si hudbu přišli poslechnout. Musíme brát totiž na vědomí, že ne všichni jsou hudební znalci a nebo naopak hudební laici. Vše by mělo probíhat tak, aby výsledek zaujal jednu i druhou stranu publika.

V rozhovorech u dospělých jedinců jsem hovořila i s jednou paní, která má ke zpěvu sice pozitivní vztah, ale nijak se mu nevěnuje a nikdy nevěnovala. Možná i z toho vyplývá její názor, že na zpívání a i všeho co se ho týká, nic negativního neshledává.

Závěr

V této práci jsem chtěla podat celkový pohled na správný zpěv s využitím kvalitní literatury. Získali jsme širší náhled na tuto disciplínu s přihlédnutím k prozkoumanému vlivu zpěvu na jedince v různých věkových kategoriích, které se tímto zabývají a mají převážně kladný vztah k hudbě i ke zpívání.

Při vypracovávání toho tématu jsme došli k několika závěrům. Podařilo se nám podat celkový pohled na správný zpěv s využitím kvalitní literatury. Získali jsme širší náhled na tuto disciplínu s přihlédnutím k jedincům z různých věkových kategorií, kteří se tímto zabývají a mají převážně kladný vztah k hudbě i ke zpívání. Mimo jiné jsme také měli možnost nahlédnout do tajů působení hudby na člověka a to po fyzické stránce i po stránce duševní.

Při studování literatury jsem se potýkala s různými problémy. Většina literatury je buď zaměřena přímo na zpěv a jeho zdokonalování, s využitím znalostí o dechu, hlase a výslovnosti a nebo na hudbu, hudebnost a její projevy na člověku. Nepodařilo se mi nalézt zdroje, které by se přímo věnovali zpívání a jeho pozitivnímu a negativnímu vlivu na člověka. Proto jsem se v teoretické části snažila přiblížit souvislost hudebnosti a zpívání, v závěrečné části, která je věnována průzkumu formou rozhovorů a jejich následného rozebrání, jsem se opět zaměřila na pozitivní a negativní vlivy na člověka. Zjistila jsem, že s přihlédnutím k věkovému rozložení respondentů se názory sice liší, avšak ve výsledku se prolínají a mají stejný výsledek a důvod, proč tomu tak je.

Myslím si, že již bylo dokázáno, že hudba je podpůrnou metodou, která pomůže zejména při léčení duševních chorob. V takovýchto případech vhodně doplňuje práci psychologa. Je vhodná ale i k odbourávání stresu a stálého napětí, které je prokazatelně příčinou různých onemocnění. Hodí se i tóny speciálně tvořené pro relaxační účely.

I to práce ukázala a myslím si, že na závěr lze říci, že pozitivní vlivy převažují nad negativními. Nutno dodat, že ne vždy je negativem ovlivňujícím jedince tréma. I tak ale záleží na momentálním emocionálním rozpoložení jedinců, kterých se to týká.

Seznam pramenů

- BUBENÍČKOVÁ, J.: *Hlasová příprava pro adepty učitelství*: Praha, 1994.
- FELBER, R., REINHOLD, S., STÜCKERT, A.: *Muzikoterapie: Terapie zpěvem*. Hranice: Fabula, 2005. 243 s. ISBN 80-86600-24-6.
- FRANĚK, M.: *Hudební psychologie*: Univerzita Karlova v Praze. 1. dotisk 1. vydání. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-0965-2.
- HOLAS, M.: *Psychologie hudby v profesionální hudební výchově*: 3. upr. vyd. Praha: Hudební fakulta AMU, 1998. 158 s. ISBN 80-85787-25-3.
- MAJTNER, J.: *Hlasová výchova*: 1.vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1995. 59 s. ISBN 80-7067-509-8.
- MORENO, J.: *Rozehrát svou vnitřní hudbu*: 1. vyd. Praha: Portál, 2005. 127 s. ISBN 80-7178-980-1.
- NOVOTNÝ, I., HRUŠKA, M.: *Biologie člověka*: pro gymnázia. Vydání druhé. Praha: Fortuna, 2000. 136 s. ISBN 80-7168-462-7.
- PALKOVÁ, Z.: *Fonetika a fonologie češtiny*: s obecným úvodem do problematiky oboru. Univerzita Karlova. 1. vydání. Praha: Vydavatelství Karolinum, 1994. 367 s. ISBN 80-7066-843-1.
- SYROVÝ, V.: *Hudební akustika*: Vyd. 1. Praha: Akademie muzických umění, 2003. 427 s. ISBN 80-7331-901-2.
- ŠIMANOVSKÝ, Z.: *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*: 2. Vydání, Praha: Portál 2007. ISBN 978-80-7367-339-0.
- VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, J.: *Hlasová výchova*: pro studující na PI. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství n. p., 1963.

Použité odkazy

PETŘÍČKOVÁ, Renata. Muzikoterapie - léčba hudbou [online]. Poslední aktualizace 20.8.2009, [cit.3.11.2009].

Dostupné z: <<http://www.femina.cz/zdravi/muzikoterapie-lecba-hudbou/8086>>.

Prof. PhDr. KRČMOVÁ, Marie, CSc. Mluvní orgány a jejich funkce [online]. Brno: Filosofická fakulta MU Brno, 2007, [cit. 14.3.2009].

Dostupné z: <<http://is.muni.cz/elportal/estud/ff/js07/fonetika/materialy/ch05s01.html>>.